N. G. BĂIAŞU
S. MAGDA

GIMNASTICA ZILNICĂ PENTRU BĂRBAŢI



EDITURA STADION

N. GH. BĂIAȘU • S. MAGDA

GIMNASTICA ZILNICĂ PENTRU BĂRBAȚI

Ediția a II-a revăzută și adăugită



EDITURA STADION
1974

Coperta :
GH. BOȚAN

Cuvînt înainte

Evoluția pe care au înregistrat-o știința și tehnica modernă tinde să diminueze din ce în ce mai mult activitatea fizică a omului, predispunîndu-l la sedentarism și, în consecință, la efectele nefavorabile ale activității statice.

Educația fizică și sportul oferă posibilitatea compensării acestei inactivități prin varietatea formelor și mijloacelor de care dispun.

Printre mijloacele accesibile și cu o largă aplicabilitate practică se numără gimnastica de bază și gimnastica igienică, din conținutul cărora se selecționează exerciții pentru alcătuirea programelor de gimnastică zilnică.

Această formă de practicare organizată a exercițiilor fizice se poate desfășura la domiciliu în cameră, în aer liber sau la locul de muncă.

Gimnastica zilnică contribuie la fortificarea organismului, la întărirea și menținerea sănătății. În vederea realizării scopului princi-

pal prin practicarea exercițiilor de gimnastică, trebuie respectate anumite reguli, dintre care unele se referă la selectarea, succesiunea și gradarea lor, iar altele la controlul medical al celor care le practică, la igiena personală și la condițiile igienice de lucru.

Practicate zilnic, exercițiile de gimnastică constituie o sursă de întreținere a sănătății, la îndemîna copiilor, tineretului și oamenilor muncii de vîrstă și profesii diferite. Pentru a veni în sprijinul celor interesați, am inclus în prima parte a lucrării o serie de indicații metodice privind alegerea și dozarea exercițiilor, organizarea locului de practicare a gimnasticii și utilizarea mijloacelor ajutătoare. Partea a doua cuprinde exerciții grupate în programe, ilustrate corespunzător, pentru a ușura înțelegerea lor de către cei ce le vor executa.

Această ediție cuprinde și programe de gimnastică de înviorare și de întreținere pentru copii și oameni de vîrstă înaintată.

AUTORII

GIMNASTICA ȘI CONTRIBUȚIA EI LA MENȚINEREA SĂNĂTĂȚII ȘI LA CREȘTEREA CAPACITĂȚII DE MUNCĂ

Gimnastica, disciplină importantă cu multiple efecte, cuprinde exerciții naturale și create de om, care se practică în scopul dezvoltării multilaterale a organismului, întăririi sănătății și creșterii capacității de muncă. Ținînd seama de regulile elementare de igienă, gimnastica tinde să sporească rezistența organismului la îmbolnăviri, asigurîndu-i individului o stare de sănătate generală bună, care să-l facă apt pentru muncă și apărarea patriei.

Prin natura exercițiilor pe care le cuprinde, gimnastica ne pregătește pentru o activitate multilaterală nu numai în domeniul educației fizice, ci și în activitatea profesională, care îmbracă cele mai diverse forme.

Gimnastica se adresează deopotrivă copiilor, tinerilor, adulților, sportivilor și nesportivilor, cărora, asigurîndu-le o sănătate bună, le dă posibilitatea realizării unui randament superior în muncă.

Celor ce s-au consacrat activității sportive gimnastica le asigură atingerea unor performanțe superioare și dobîndirea măiestriei.

Pentru ca exercițiile de gimnastică să-și atingă scopul este necesar ca practicarea lor să se desfășoare în mod organizat și cu regularitate. Este de dorit ca aplicarea lor să înceapă de la vîrsta copilăriei și să meargă pînă la adînci bătrînețe.

Practicarea exercițiilor de gimnastică asociate cu condiții de igienă, cu tratamentul medicamentos curativ și preventiv, cu folosirea factorilor naturali (apă, soare, aer) contribuie cu maximum de eficiență la întărirea sănătății, la sporirea capacității de muncă, la prelungirea vieții și la creșterea potențialului biologic al poporului nostru.

Practicarea gimnasticii sub o formă organizată și sistematică, pe lîngă fortificarea organismului, întărirea și dezvoltarea calităților morale și de voință, mai contribuie la formarea unor deprinderi motrice cu o largă aplicabilitate practică în viața de toate zilele.

Mijloacele gimnasticii se împart, după acțiunea și scopul pe care îl urmăresc, în mai multe grupe : exerciții de front și ordine, exerciții de bază pentru pregătirea aparatului locomotor, exerciții libere, exerciții aplicative, exerciții la aparate speciale, exerciții acrobatice, exerciții de gimnastică ritmică modernă, jocuri acrobatice și piramide etc.

Folosirea în practică și pe o scară largă numai a anumitor categorii de exerciții a dus la împărțirea gimnasticii în mai multe ramuri : gimnastica formativă, gimnastica sportivă (la aparate), gimnastica medicală și gimnastica ajutătoare pentru diferite ramuri.

Dintre ramurile gimnasticii cea mai largă răspîndire o are gimnastica de bază, care face parte

din gimnastica formativă, deoarece dispune de un număr mare și variat de mijloace cu aplicație la orice vîrstă, indiferent de sex și grad de pregătire.

Gimnastica de bază are un caracter de masă și constituie treapta cu care se începe pregătirea fizică a individului.

Din gimnastica formativă face parte și gimnastica igienică zilnică, prin care se urmărește refacerea, prin mișcare, a stării de sănătate a organismului și crearea bunei dispoziții a omului, atît în vederea activității ce urmează să o desfășoare în timpul zilei, cît și cu scopul de a îndepărta și preveni oboseala.

Gimnastica zilnică împrumută din conținutul gimnasticii de bază mișcări ce pot fi executate cu ușurință oriunde ne găsim (acasă, în aer liber, la locul de producție), fără să avem nevoie de instalații, aparate și amenajări speciale.

FACTORII DE CARE TREBUIE SĂ ȚINEM SEAMA ÎN PRACTICAREA EXERCIȚIILOR DE GIMNASTICĂ

Pentru ca gimnastica zilnică să aibă efectul dorit asupra organismului, se recomandă să se țină seama de o serie de factori, dintre care amintim :

— verificarea stării de sănătate prin control medical periodic ;

— respectarea regimului de muncă, de alimentație și de odihnă ;

— întreținerea igienei individuale, a locului de muncă și a celui în care se practică exercițiile de gimnastică :

— alegerea și dozarea exercițiilor ;

— îmbinarea gimnasticii cu celelalte mijloace ale educației fizice și cu alte activități zilnice.

VERIFICAREA STĂRII DE SĂNĂTATE PRIN CONTROLUL MEDICAL

Întărirea și menținerea sănătății constituie sarcina principală atît a gimnasticii, cît și a celorlalte mijloace ale educației fizice.

Este recomandabil ca înainte de a începe practicarea gimnasticii zilnice să ne supunem unui con-

trol medical care se poate efectua la dispensarul de care aparținem cu domiciliul ori la policlinica sau la cabinetul medical din întreprinderea în care lucrăm. Acest control medical este necesar atît pentru oamenii sănătoși, cît și pentru aceia a căror sănătate prezintă unele deficiențe.

Controlul medical este bine să fie dublat de autocontrol. Observațiile personale asupra stării de sănătate vor fi înregistrate într-un caiet și arătate, ori de cîte ori este cazul, medicului consultant și profesorului de educație fizică. Fișa de autocontrol poate să mai cuprindă o serie de măsurători, dintre care amintim : greutatea, înălțimea, perimetrul toracic, perimetrul taliei, frecvența pulsului, la care se vor adăuga și observațiile cu privire la starea somnului, dispoziția pentru lucru, pofta de mîncare, starea nervoasă etc.

Controlul medical și autocontrolul constituie un ajutor prețios în aprecierea stării noastre de sănătate și ne oferă posibilitatea de a lua măsuri din timp pentru ameliorarea ei. În țara noastră partidul și guvernul acordă o atenție deosebită sănătății publice, pentru care sînt alocate fonduri însemnate, oamenii muncii beneficiind de asistență medicală și de tratamente gratuite.

RESPECTAREA REGIMULUI DE MUNCĂ, DE ALIMENTAȚIE ȘI DE ODIHNĂ

Pentru ca organismul omului să nu sufere în urma efortului depus în timpul zilei, trebuie să existe un echilibru între energia consumată și refacerea acesteia printr-o alimentație, odihnă și somn corespunzătoare.

Sănătatea generală a omului depinde în mare măsură de felul muncii, de ritmul, durata și intensitatea ei, de condițiile igienice ale mediului în care se desfășoară activitatea, de felul alimentației și de timpul pe care îl are la dispoziție pentru odihnă și somn.

Capacitatea de muncă și starea de sănătate a organismului omului suferă dacă alimentația este insuficientă. Același lucru se resimte și atunci cînd timpul afectat pentru odihnă și somn este insuficient, cînd efortul fizic depășește posibilitățile organismului sau activitatea se desfășoară într-un mediu necorespunzător din punct de vedere igienic.

O serie întreagă de neajunsuri care influențează în mod negativ starea sănătății noastre pot fi înlăturate prin organizarea unui regim judicios de viață zilnică. Aceasta înseamnă că cele 24 de ore ale zilei trebuie folosite în mod rațional pentru muncă și odihnă, cu ore fixe pentru deșteptare, muncă, masă, odihnă și somn.

Regimul alimentar are ca scop să completeze energia consumată. Pentru aceasta se recomandă ca alimentația să fie bogată în substanțe nutritive, variată, să conțină vitaminele necesare și să fie în cantitate suficientă, acoperind prin cele trei mese de peste zi numărul de calorii necesar pentru categoria de muncă respectivă, raportînd totul la efortul depus, la vîrstă și sex.

Numai alimentația singură nu este suficientă pentru refacerea organismului în urma unei munci efectuate. Alături de alimentație, un rol deosebit de important îl joacă odihna, indispensabilă refacerii organismului.

Munca intensă și susținută un timp îndelungat poate duce la apariția stărilor de oboseală. Aceasta se manifestă sub forma unor senzații organice și psihice neplăcute, de istovire, provocate de o serie de fenomene fiziologice, a căror intensitate se accentuează pe măsură ce activitatea continuă.

Urmarea firească a oboselii este scăderea capacității de muncă și, în consecință, scăderea randamentului.

Oboseala este socotită normală (fiziologică) dacă cedează printr-un repaus obișnuit, spre deosebire de oboseala excesivă sau patologică, pentru care se impune întreruperea activității pentru o perioadă de timp, cu avizul medicului. Pînă la un punct oboseala poate fi considerată un proces util organismului, pentru că îl ferește de epuizare, de uzură și de alte tulburări caracteristice oboselii patologice. Acumularea oboselii prin continuarea activității poate deveni periculoasă pentru organism.

Oboseala fiziologică se îndepărtează prin odihnă. Odihna îmbracă diferite aspecte, dintre care amintim :

— repausul pasiv, sub formă de pauze scurte în timpul activității ;

— repausul activ sau odihna activă, în care, în loc să ne odihnim în mod pasiv (fără să facem nimic) în timpul pauzei, executăm diferite mișcări, angrenînd în lucru alte grupe musculare decît cele solicitate în munca noastră obișnuită ;

— plimbările și diferitele activități cu caracter recreativ (în care se încadrează și sportul), iar altele de ordin gospodăresc, refăcînd parte din munca profesională : pomicultura, apicultura, grădinăritul etc. ;

— somnul care favorizează odihna completă a întregului organism și în special a sistemului nervos. Pentru a avea un somn reconfortant este necesar să dormim în camere bine aerisite, cu o temperatură corespunzătoare, pe așternuturi curate și suficient de călduroase (după anotimp), cu rufărie de corp curată și comodă, respectînd ora de culcare și de sculare și totalizînd un număr de 7—8 ore de somn. Somnul normal ferește organismul de uzura timpurie și-i asigură odihna și repausul necesar celulelor nervoase. El este, după I. P. Pavlov, „salvatorul sistemului nervos".

ÎNTREȚINEREA IGIENEI INDIVIDUALE, A LOCULUI DE MUNCĂ ȘI A CELUI ÎN CARE SE PRACTICĂ EXERCIȚIILE DE GIMNASTICĂ

În viața obișnuită, în munca profesională ca și în activitatea de educație fizică pe care o desfășurăm este absolut necesar să ținem seama de respectarea unor condiții de igienă, care să asigure efectele binefăcătoare ale practicării exercițiilor de gimnastică.

Regulile de igienă se referă la curățenia corporală, a îmbrăcămintei, echipamentului și a locului unde se execută exercițiile.

În privința igienei individuale amintim obligația pe care o avem fiecare dintre noi de a ne îngriji de curățenia corporală și buna confecționare, întrebuințare și întreținere a îmbrăcămintei, care trebuie să corespundă necesităților de viață și de lucru în concordanță cu condițiile climatice.

Întreținerea curățeniei corporale, păstrarea curățeniei în încăperile în care locuim sau lucrăm, aerisirea lor, folosirea factorilor naturali (apă, aer, soare) contribuie la întărirea sănătății, la creșterea puterii de muncă și a dragostei de viață.

Igiena ne învață să ducem o viață cumpătată, cu un anumit regim de muncă, de odihnă și de alimentație, excesele de orice natură fiind dăunătoare sănătății. Ele reduc capacitatea de muncă și provoacă îmbolnăviri.

Respectarea principiilor de igienă individuală asigură și condițiile igienei colective. Folosirea în comun a anumitor instalații igienice (spălătoare, dușuri, vestiare, W.C.-uri) pretinde din partea fiecăruia anumite îndatoriri cu privire la păstrarea curățeniei și întrebuințarea lor.

Alegerea terenurilor sau a încăperilor unde urmează să se execute gimnastica în comun se va face în așa fel, încît să fie încăpătoare și atrăgătoare prin înfățișarea lor, bine aerisite și luminate.

De cîte ori condițiile atmosferice permit se recomandă ca exercițiile de gimnastică să se efectueze atît individual, cît și colectiv, în aer liber, într-un echipament comod.

Cînd gimnastica se execută în cameră sau în încăperile din interiorul întreprinderilor, acestea vor fi mai întîi bine curățate și aerisite.

Echipamentul pe care-l putem folosi pentru gimnastică variază după împrejurări. Astfel, dacă ne facem programul de gimnastică acasă, putem folosi pijamaua, treningul sau chilotul împreună cu maioul. În picioare vom avea ciorapi scurți, papuci de gimnastică sau vom lucra desculți dacă tem-

peratura este potrivită. În cadrul întreprinderii exercițiile se pot efectua folosind salopeta, treningul, pantalonii de stradă, un tricou sau cămașa deschisă la gît și la mîneci, iar în picioare încălțămintea obișnuită, eventual pantofi de sport (de tenis).

Se va evita practicarea exercițiilor de gimnastică în vecinătatea unor locuri cu mirosuri grele, neplăcute, cu surse de praf sau funingine sau cu emanații de gaze otrăvitoare.

Pentru atingerea scopului propus, măsurile luate se vor împleti cu respectarea condițiilor de igienă a muncii, în întreprinderea unde se lucrează, cît și acasă.

ALEGEREA ȘI DOZAREA EXERCIȚIILOR

Gimnastica dispune de un număr mare și foarte variat de mișcări. În alegerea lor ținem seama de structura corpului omenesc, de caracteristicile sexului, de vîrstă, de gradul de dezvoltare și pregătire fizică.

Nu toate mișcările au aceeași influență asupra organismului. Mersul, alergarea, săriturile, cățărările și, în general, toate exercițiile aplicative au o acțiune generală mai mare, pe cînd mișcările de brațe, picioare, trunchi au un efect local și o acțiune mai restrînsă. Unele mișcări sînt mai indicate pentru femei, iar altele pentru bărbați. Unele sînt accesibile vîrstei tinere, iar altele vîrstei înaintate. Unele se adresează celor mai puternici, iar altele celor slabi.

Un alt principiu de care trebuie să ținem seama în practicarea exercițiilor de gimnastică este dozarea efortului. Prin dozarea efortului înțelegem posibilitatea de a regla atît intensitatea mișcărilor (care se traduce prin gradul de încordare musculară), cît și volumul, adică numărul lor. Mărind treptat efortul, în cadrul aceluiași program, și de la un program la altul, ne îmbunătățim starea de sănătate și mărim gradul de antrenament al organismului.

Gradarea efortului poate fi realizată prin :

— repetarea de mai multe ori a unui exercițiu ;

— accelerarea ritmului le execuție (schimbarea tempoului) ;

— mărirea gradului de încordare musculară ;

— mărirea amplitudinii mișcării ;

— alegerea unor poziții de începere a exercițiilor mai grele ;

— creșterea dificultății, adică trecerea de la mișcări simple la mișcări mai complicate.

În ceea ce privește creșterea efortului de-a lungul perioadei de practicare a gimnasticii zilnice, este recomandabil să consultăm medicul. Atenția trebuie să fie îndreptată asupra stării de sănătate. Dacă ea se îmbunătățește, efortul poate fi mărit, în caz contrar el trebuie să scadă și chiar să fie întrerupt o perioadă de timp.

Supunerea organismului la eforturi mari, fără o pregătire rațională și fără creșterea lor treptată, duce la înrăutățirea stării de sănătate, care se manifestă prin oboseală cronică, surmenaj, lipsă de poftă de mîncare, somn agitat, tulburări respiratorii și circulatorii.

Pentru a nu ajunge în astfel de situații, trebuie să ne autoobservăm și să ne autocontrolăm starea sănătății.

Practicarea cu regularitate a exercițiilor de gimnastică, bine sistematizate din punct de vedere al selecționării și succesiunii și bine dozate din punct de vedere al efortului, va avea o influență favorabilă în primul rînd asupra marilor funcții vitale și, în mod deosebit, asupra respirației și circulației, precum și asupra calităților fizice principale (forță, viteză, mobilitate, rezistență, îndemînare) și a unei ținute cît mai corecte și estetice.

Practicarea sistematică a exercitiilor fizice duce la creșterea volumului inimii, fortificarea mușchiului cardiac care va putea să pompeze cu mai multă putere o cantitate mai mare de sînge în organism, asigurînd astfel un schimb nutritiv mai bun. De asemenea, creșterea capacității vitale a plămînilor, adică mărirea posibilității de a introduce în plămîni mai mult aer, influențează procesele de oxidare și de primenire a sîngelui.

Dezvoltarea calităților fizice și, implicit, a celor morale și de voință asigură omului o mare posibilitate de acțiune, care duce în mod nemijlocit la creșterea capacității de muncă.

Gimnastica zilnică are o influență favorabilă și asupra formării unei ținute corecte, care de cele mai multe ori exprimă starea de sănătate a omului.

Prin ținută corectă înțelegem atitudinea frumoasă, naturală a corpului, care asigură o funcționare bună a organelor interne. Ținuta corectă este asigurată de o dezvoltare armonioasă a organismului. Ea se păstrează atîta timp cît forța și elasticitatea

musculară nu scad, iar articulațiile nu-și pierd mobilitatea. Slăbirea mușchilor care susțin coloana vertebrală, condițiile nefavorabile de lucru și atitudinea defectuoasă în general atrag după ele pierderea ținutei corecte. Poziția normală a coloanei vertebrale depinde mai ales de activitatea mușchilor trunchiului, ai centurii scapulare, ai mușchilor dorsali și abdominali și de coordonarea lucrului lor. Atîta timp cît coloana vertebrală nu prezintă deviații, ținuta corpului se păstrează frumoasă și organele interne funcționează normal.

ÎMBINAREA GIMNASTICII CU CELELALTE MIJLOACE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI CU ALTE ACTIVITĂȚI ZILNICE

Gimnastica zilnică este necesară pentru menținerea sănătății, dar nu poate înlocui efectul pozitiv pe care îl au asupra organismului și alte activități cu caracter sportiv sau de ordin gospodăresc, pe care le desfășurăm zilnic.

În afara activității profesionale și a gimnasticii zilnice, celelalte activități vor trebui să îmbrace o formă recreativă, să se desfășoare majoritatea în aer liber și să solicite din partea organismului un efort redus, care să nu-i consume rezervele de energie necesare activității profesionale.

Pe lîngă exercițiile zilnice de gimnastică la care adăugăm activitatea sportivă și îndeletnicirile de ordin fizic, mai recomandăm următoarele mijloace de întărire (călire) fizică :

— călirea cu aer și cu apă, care va trebui să însoțească permanent programul de gimnastică ;

— activitatea de ordin gospodăresc ;

— cura de teren, sub formă de plimbare ;

— încheierea zilei cu o baie generală, la temperatura cu care ne-am obișnuit ;

— masajul sau automasajul.

Acțiunea de călire cu aer și cu apă care trebuie să însoțească programul zilnic de gimnastică începe prin aerisirea, pe orice vreme și în orice anotimp, a camerei de locuit și prin obișnuirea de a executa exercițiile de gimnastică la început cu fereastra deschisă și apoi în aer liber, îmbrăcați cu un echipament corespunzător și ușor.

Munca în aer liber și adaptarea îmbrăcămintei la temperatura de afară constituie mijloace de călire cu aer.

Călirea cu apă (care de obicei încheie activitatea de gimnastică zilnică), prin care urmărim întărirea rezistenței organismului față de mediul mereu schimbător și față de răceli, se poate începe cu fricționarea parțială cu apă la temperatura camerei, ajungîndu-se treptat la spălarea cu apă la temperatura de afară, pe față, brațe, piept și spate, și la băi generale sub formă de duș.

Dintre activitățile de ordin gospodăresc, cele mai indicate sînt cele care se pot desfășura în aer liber, care trebuie să aibă mai mult un caracter recreativ, de odihnă activă, fără a solicita organismului eforturi suplimentare.

Cura de teren, sub formă de plimbare, se bazează pe influența generală pozitivă pe care o are mersul asupra aparatelor cardiovascular si respirator.

Influența curei de teren depinde de : profilul terenului (neted sau în pantă), ritmul de mers (care este dat de viteza de deplasare și de lungi-

mea pasului), distanța parcursă și durata. Se recomandă ca plimbarea să se facă într-un ritm moderat, pe o durată de 30—120 de minute, dimineața, seara sau după masa de prînz, alegîndu-se un traseu variat și cu cît mai multă vegetație.

Dacă în programul zilei nu găsim un loc special pentru cura de teren, ea poate fi introdusă pe traseul care duce spre locul de muncă și se poate parcurge pe jos sau cu bicicleta.

Încheierea zilei cu o baie generală este recomandabilă din punct de vedere igienic, deoarece cu ajutorul apei și al săpunului înlăturăm de pe suprafața pielii transpirația, murdăria, diferitele săruri și acizi care s-au depus în urma zilei de muncă și care pot favoriza apariția diferitelor boli de piele. În afară de aceasta, baia are un efect reconfortant și calmant, în același timp, asupra organismului, creîndu-i posibilitatea de refacere a energiei printr-un somn liniștit și profund.

Este contraindicat să se facă baie imediat după masă sau prea aproape de ora culcării. În primul caz, baia îngreuiază digestia, iar în al doilea, îndepărtează somnul. Față de aceste două momente trebuie lăsat un interval de timp de aproximativ două ore.

Masajul și automasajul se recomandă să se efectueze la începutul și la sfîrșitul zilei de muncă, cu scop de înviorare sau de calmare a organismului. Acțiunea lor se resimte asupra pielii, asupra mușchilor, ligamentelor și articulațiilor, asupra circulației venoase și limfatice, asupra proceselor metabolice din organism, precum și asupra sistemului nervos.

Masajul și automasajul constau dintr-o serie de procedee și manevre, cu acțiune mecanică asupra corpului, ce se execută de obicei cu ajutorul mîinilor în sensul circulației venoase (înspre inimă).

În timpul masajului și automasajului trebuie respectate anumite reguli, dintre care amintim :

— mîinile trebuie să fie curate și cu unghiile tăiate scurt ;

— pielea să fie curată ;

— manevrele întrebuințate să nu fie dureroase sau să lase urme ;

— se recomandă folosirea unor substanțe unguente pentru ca mîinile să alunece mai ușor (talc, vaselină boricată ș.a.) ;

Masajul este contraindicat în cazul bolilor de piele, al proceselor inflamatorii și al plăgilor.

Avînd în vedere eficacitatea masajului și automasajului asupra organismului, este recomandabil atît sportivilor de preformanță, cît și celor care practică exercițiile fizice și sportul în scop igienic.

În programul săptămînal, ca activitate sportivă complimentară, pot intra antrenamentele ușoare de atletism, jocuri sportive (volei, baschet, handbal, fotbal, tenis) sau practicarea unor sporturi cu caracter de masă, dintre care recomandăm : înotul, canotajul, pescuitul, vînătoarea, mersul pe bicicletă, schiul, patinajul, excursiile turistice la sfîrșit de săptămînă. Dintre acestea, fiecare își va alege activitatea cu care este mai familiarizat.

Nu trebuie neglijată, de asemenea, cura de soare (băile de soare, plaja), a cărei influență binefăcătoare este cunoscută.

Aceste activităţi pot căpăta un caracter mai pronunţat şi mai organizat în timpul concediilor de odihnă.

Îmbinarea armonioasă a regimului de muncă cu regimul de odihnă, de alimentaţie şi de activitate sportivă recreativă ne va asigura o stare de sănătate bună şi, prin aceasta, o capacitate de muncă ridicată.

INDICAŢII GENERALE PRIVIND EFECTUAREA EXERCIŢIILOR DE GIMNASTICĂ

În alcătuirea programelor de gimnastică zilnică am urmărit ca prin selectarea unui număr restrîns de exerciţii să putem prelucra musculatura tuturor segmentelor corpului, solicitînd participarea în efort a cît mai multor grupe musculare.

În acest scop în cadrul fiecărui program, exerciţiile sînt astfel sistematizate, încît succesiunea lor să ne asigure, pe de o parte, prelucrarea generală a corpului, iar pe de altă parte, alternarea lucrului pe grupe musculare, cu o creştere progresivă a efortului în cadrul fiecărui program şi de la un program la altul.

În succesiunea exerciţiilor, în cadrul fiecărui program şi în gradarea de la un program la altul am ţinut seama de principiul sistematizării (de la uşor la greu şi de la simplu la complex).

Ordinea mişcărilor în cadrul programelor trebuie învăţată de cei ce vor să practice gimnastica zilnică pentru ca, după terminarea programelor din

această carte, în urma experienței cîștigate, fiecare să fie în stare să-și alcătuiască programe de gimnastică zilnică pe baza exercițiilor cunoscute.

În general, programul de gimnastică zilnică începe cu cîteva mișcări de întindere, imediat după ridicarea din pat, însoțite de respirații profunde, urmate de mers și alergare, care se vor executa pe loc sau din deplasare, în funcție de condițiile pe care le avem la dispoziție. Durata mersului și alergării va fi de 2—4 minute. În continuare se va trece la executarea celorlalte mișcări, după cum urmează :

— 1—2 mișcări pentru brațe și picioare ;

— 1—2 mișcări pentru trunchi ;

— o mișcare pentru centura scapulară (umeri) și mușchii spatelui ;

— o mișcare pentru trunchi, care să difere de primele două ;

— o mișcare pentru musculatura abdominală ;

— o mișcare cu caracter de forță pentru brațe ;

— o mișcare de picioare, de exemplu sărituri ca mingea sau alte sărituri simple ;

— o mișcare de respirație, urmată de mers liniștitor.

Se observă că în cuprinsul unui program mișcările pentru trunchi sînt mai numeroase. Acestea se explică prin faptul că trunchiul are un număr mare de mușchi, iar mobilitatea și întreținerea coloanei vertebrale ne interesează în mod deosebit.

Exercițiile de întindere, mersul și alergarea, precum și mișcările de brațe și picioare de la început formează partea introductivă a programului, avînd drept scop pregătirea organismului pentru efortul

care urmează. Restul mișcărilor, pînă la cea de respirație de la sfîrșit, alcătuiesc partea fundamentală, în care efortul este mai mare. Mișcarea de respirație împreună cu mersul de la sfîrșitul programului formează partea de încheiere, prin care se urmărește liniștirea organismului după efortul depus în exercițiile precedente.

Pentru ca exercițiile de gimnastică să aibă eficiența dorită asupra organismului nostru trebuie să se respecte următoarele indicații :

— Mișcările să se execute într-un mediu igienic corespunzător (afară în aer curat sau în camere bine curățite și aerisite).

— Întreruperea activității să se facă numai în caz de boală, după care se va relua cu avizul medicului. Odată începută, gimnastica zilnică trebuie continuată cu regularitate în fiecare zi, astfel încît să devină cu timpul o necesitate pentru fiecare cetățean.

— Mișcările să se execute cît mai corect, ținînd seama de indicațiile date prin descrierea lor și prin desenele prezentate. Corectitudinea se referă la poziția de plecare și la executarea propriu-zisă a mișcării prin concentrarea atenției, prin autocontrolul asupra intensității contracției musculare, a ritmului, direcției, amplitudinii și duratei de execuție. O execuție greșită și necontrolată diminuează efectele exercițiului asupra organismului, iar uneori poate chiar să-i dăuneze.

— Dozarea mișcărilor să se facă în funcție de starea de sănătate, de gradul de dezvoltare fizică și de vîrstă.

Dozarea efortului se poate obţine prin alegerea anumitor poziţii de plecare, prin modificarea intensităţii în execuţie, prin schimbarea tempoului sau prin reducerea sau mărirea numărului de repetări.

Celor cu un indice de sănătate mai scăzut şi celor de vîrstă înaintată le recomandăm folosirea poziţiilor aşezat şi culcat, mai puţin poziţia stînd, un tempo moderat în execuţie şi un număr mai mic de repetări. Cei sănătoşi, dar cu unele deficienţe privind dezvoltarea fizică la nivelul diferitelor segmente (braţe, picioare, centura abdominală), vor mări, în mod treptat, numărul de mişcări ce se adresează grupelor musculare respective, cît şi numărul de repetări.

Cei cu tendinţă spre obezitate vor încerca să execute mişcările într-un ritm mai vioi ; vor mări numărul de mişcări şi de repetări pentru regiunile în care s-a depus grăsimea (ceafă, abdomen şi bazin), asociind programul de gimnastică cu alte procedee ajutătoare şi cu un regim alimentar special, după indicaţiile medicului.

— Eficacitatea unei mişcări creşte dacă se repetă de mai multe ori. Fiecare mişcare are o limită inferioară de repetare, care variază între 4—6 execuţii, şi una superioară cuprinsă între 12 şi 16 execuţii.

În principiu, mişcările simple şi uşoare se vor repeta de mai multe ori, iar numărul de repetări al fiecăreia va creşte în mod treptat, de la o zi la alta, spre limita superioară.

— De cîte ori dispunem de timp şi de spaţiu necesar, programele se vor executa în întregime.

Dacă gimnastica zilnică se face la locul de producție în timpul unei pauze speciale, atunci programul se va adapta situației respective, reducîndu-se numărul mișcărilor și alegîndu-se numai acelea care se execută, de obicei, din poziția stînd. În această situație este preferabil să executăm un program redus, alcătuit din 4—6 mișcări (brațe, picioare, trunchi, centură scapulară) și o mișcare de liniștire.

Ca durată de lucru, fiecare program se va repeta timp de 2—4 săptămîni, acordîndu-se zilnic între 10 și 30 de minute pentru executarea lui, completîndu-l și cu alte mișcări.

Schimbarea programului se poate face fie prin înlocuirea parțială a mișcărilor de la o săptămînă la alta, fie integral, înlocuind la anumite date calendaristice programul în întregime.

Studierea mișcărilor din programul ce urmează a fi aplicat trebuie făcută din timp și cu atenție. Dacă se ivesc nelămuriri se va consulta un cadru de specialitate.

În primele 2—3 zile de lucru se va introduce o scurtă pauză, după fiecare mișcare componentă a programului. Treptat se va trece la execuția în continuare (legat) a unei grupe de 3—4 mișcări, după care se va face pauză, iar spre sfîrșitul perioadei de lucru se va tinde ca întreg programul să fie executat în continuare, de la prima pînă la ultima mișcare. Persoanele mai în vîrstă vor face obligatoriu cîte o scurtă pauză, după fiecare mișcare.

— Alegerea celui mai potrivit timp pentru lucru. Gimnastica zilnică se poate executa oricînd în timpul zilei, cu excepția orelor imediate după

masă. Timpul cel mai recomandabil este dimineața, înainte de gustare, apoi la prînz și seara cu cel puțin 1/2 oră înaintea mesei.

Plasarea programului de gimnastică în timpul zilei se poate stabili în funcție de regimul de muncă. Astfel, cine lucrează în prima jumătate a zilei își poate fixa programul de gimnastică după masă (de preferință între orele 18—20, după o scurtă odihnă). Este important ca, odată stabilită ora pentru gimnastică, ea să fie respectată.

În lucrarea de fața prezentăm o serie de programe de gimnastică zilnică destinate începătorilor, adulților, copiilor și vîrstnicilor, însoțite de unele indicații necesare privind execuția și numărul de repetări.

EXERCIȚII
ȘI
PROGRAME

EXERCIȚII LIBERE PENTRU MUSCULATURA BRAȚELOR

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile pe creștet ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral-sus ; *3* — ducerea mîinilor pe creștet ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la piept ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu întinderea brațelor lateral ; *3* — îndoirea brațelor cu mîinile la piept ; *4* — revenire în poziția inițială.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral-sus ; *3* — îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la umeri ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — ridicare pe vîrfuri, cu îndoirea brațului stîng cu mîna la piept, celălalt braț lateral ; *2* — coborîrea brațelor prin lateral jos ; *3* — *4* — aceeași mișcare în partea opusă.

Exercițiul nr. 5

Stînd : *1* — sprijinirea mîinilor pe șolduri ; *2* — îndoirea accentuată a brațelor cu ducerea mîinilor la umeri ; *3* — ridicare pe vîrfuri, brațele îndoite cu mîinile pe creștet ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 6

Stînd : *1* — îndoirea ușoară a genunchilor cu ducerea brațelor lateral-jos ; *2* — ridicare pe vîrfuri odată cu ridicarea brațelor lateral-sus ; *3* — îndoirea ușoară a genunchilor, cu coborîrea brațelor lateral-jos ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1* — ducerea brațelor înainte-jos; *2* — ridicarea brațelor înainte ; *3* — ridicarea brațelor înainte-sus ; *4* — ridicare pe vîrfuri cu brațele sus și coborîrea lor prin lateral, cu revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 8

Stînd : *1* — ridicarea brațelor lateral ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu îndoirea brațelor sus ; *3* — îndoirea brațelor înainte ; *4* — revenire în stînd (fig. 1).

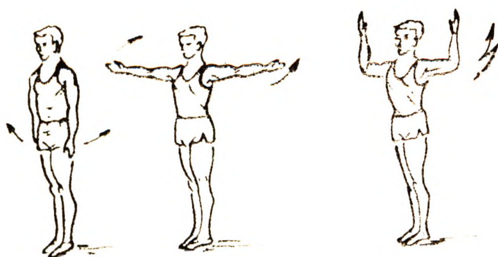


FIG. 1

Exercițiul nr. 9

Stînd : *1* — îndoirea brațului stîng cu mîna la umăr, celălalt braț întins lateral ; *2* — întinderea brațului stîng lateral și îndoirea celuilalt cu mîna la umăr. Mișcarea se execută alternativ.

Exercițiul nr. 10

Sprijin culcat facial (înainte) : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea lor (flotare).

Exercițiul nr. 11

Sprijin culcat dorsal (înapoi): *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea brațelor.

Exercițiul nr. 12

Atîrnat : *1* — îndoirea brațelor cu trecerea bărbiei peste punctul de apucare ; *2* — întinderea brațelor (tracțiuni).

EXERCIȚII CU HANTELE (GANTERE) SAU SACI CU NISIP

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicarea hantelelor lateral ; *2* — ridicarea lor sus ; *3* — coborîrea lor lateral ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — ridicarea hantelelor înainte ; *2* — ridicarea lor sus ; *3* — coborîrea lor înainte ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — îndoirea brațului stîng cu ducerea hantelei prin înainte la nivelul umărului ; *2* — întinderea brațului stîng și îndoirea celuilalt. Mișcarea se execută alternativ.

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — ridicarea brațelor lateral cu hantelele orientate în sus ; *2* — îndoirea brațului stîng cu ducerea hantelei pînă la nivelul urechii, brațul drept rămîne întins lateral ; *3* — întinderea brațului stîng și îndoirea celuilalt ; *4* — revenire în poziția de plecare. Mișcarea se repetă alternativ.

Exercițiul nr. 5

Stînd : *1* — ridicarea brațului stîng cu hantela sus ; 2 — coborîrea brațului stîng și ridicarea celui drept sus. Mișcarea se execută alternativ.

Exercițiul nr. 6

Stînd : 1 — ridicarea brațelor cu hantelele înainte ; *2* — ducerea lor lateral ; *3* — revenire cu brațele înainte ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1* — ducerea brațelor cu hantelele lateral-jos ; *2* — ridicarea hantelelor lateral-sus ; *3* — coborîrea lor lateral-jos ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 8

Stînd : *1* — îndoirea brațului stîng cu ducerea hantelei sub axilă ; *2* — întinderea brațului stîng și îndoirea celuilalt cu ducerea hantelei sub axilă. Mișcarea se execută alternativ (fig. 2).

Exercițiul nr. 9

Stînd : *1* — îndoirea simultană a brațelor cu ducerea hantelelor sub axile ; *2* — întinderea simultană a brațelor cu hantelele jos.

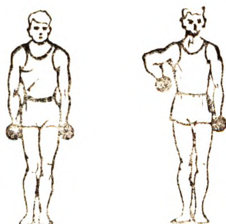


FIG. 2

Exercițiul nr. 10

Stînd : *1* — ridicarea brațelor prin lateral sus ; *2* — îndoirea brațelor cu ducerea hantelelor pînă la nivelul umerilor. Mișcarea se execută și alternativ.

Exercițiul nr. 11

Stînd : *1* — ridicarea brațelor înainte cu hantelele orientate în sus ; *2* — îndoirea brațelor cu ducerea hantelelor pînă la nivelul umerilor. Exercițiul se poate executa și cu îndoirea alternativă a brațelor.

EXERCIȚII CU BARA DE HALTERE

Exercițiul nr. 1

Stînd cu bara de haltere sprijinită pe umeri : *1* — întinderea brațelor cu ridicarea barei sus ; *2* — îndoirea brațelor cu sprijinirea ei pe umeri.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu bara de haltere în față, apucat de jos : *1* — îndoirea brațelor cu ridicarea barei la nivelul umerilor ; *2* — întinderea brațelor cu coborîrea ei.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu bara în față, apucat de sus : *1* — ghemuire cu așezarea barei pe sol ; *2* — revenire în stînd cu ridicarea barei sus (fig. 3).

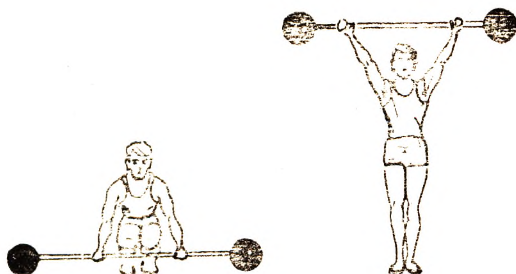


FIG. 3

Exercițiul nr. 4

Stînd cu bara în față, apucat cu ambele mîini : *1* — ridicarea barei sus ; *2* — coborîrea ei înainte lent ; *3* — menținere ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 5

Stînd ghemuit, cu bara ținută cu o singură mînă : *1* — ridicare în stînd, cu ducerea barei sus cu o mînă ; *2* — revenire în ghemuit cu coborîrea barei pe sol ; *3* — *4* — aceleași mișcări de la timpii *1* — *2* cu cealaltă mînă.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu bara ținută în față : *1* — ridicarea ei pînă la nivelul pieptului, apoi sus ; *2* — coborîrea lentă a barei în sprijin pe umeri ; *3* — ridicarea barei sus ; *4* — revenire în stînd cu bara jos.



FIG. 4

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal, cu bara sprijinită pe piept ținută cu ambele mîini : *1* — întinderea brațelor înainte ; *2* — îndoirea brațelor cu coborîrea barei în sprijin pe piept (fig. 4).

Exercițiul nr. 8

Culcat dorsal, brațele sus apucat de bară : *1* — ridicarea barei înainte cu brațele întinse ; *2* — coborîrea ei lentă cu brațele întinse peste cap, pe sol.

Exercițiul nr. 9

Culcat dorsal cu bara sprijinită pe abdomen : *1* — ridicarea barei înainte cu brațele întinse ; *2* — coborîrea ei lentă, cu brațele întinse, pe abdomen.

Exercițiul nr. 10

Culcat facial cu abdomenul sprijinit pe un scaun, bara pe sol, apucată cu ambele mîini : *1* — îndoirea brațelor cu ridicarea barei la piept ; *2* — întinderea brațelor cu coborîrea lentă a barei pe sol.

EXERCIȚII CU COARDA PLIATĂ ÎN DOUĂ

Exercițiul nr. 1

Stînd cu coarda în față apucată cu ambele mîini : *1* — ridicarea brațelor prin înainte sus cu ducerea piciorului stîng lateral ; *2* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat, cu brațul stîng îndoit cu mîna la piept, celălalt braț întins lateral, coarda ținută cu o mînă de capete, cu cealaltă de mijloc : *1* — întinderea brațului stîng și îndoirea celuilalt cu rezistență ; *2* — aceeași mișcare cu acționarea inversă a brațelor.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu brațele sus, apucat cu ambele mîini de coardă : *1* — tracțiune spre stînga cu brațele întinse, cu rezistență ; *2* — aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, cu brațul stîng îndoit cu mîna la ceafă, dreptul întins lateral, coarda ținută cu ambele mîini : *1* — întinderea brațului stîng și îndoirea celui drept cu rezistență ; *2* — întinderea brațului drept și îndoirea celuilalt cu rezistență.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu coarda în față, ținută cu ambele mîini : *1* — ridicarea brațelor prin înainte sus, cu ridicare pe vîrfuri ; *2* — coborîrea brațelor pe același drum și revenire în stînd.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu brațele sus îndoite, coarda apucată cu ambele mîini : *1* — întinderea brațului stîng, lateral, cu rezistență ; *2* — întinderea brațului drept lateral și îndoirea celuilalt cu rezistență.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu coarda în față : *1* — pas cu piciorul stîng lateral, cu ducerea brațelor lateral îndoite, antebrațele în jos ; *2* — ridicarea antebrațelor înainte ; *3* — ridicarea antebrațelor sus ; *4* — revenire în stînd.

EXERCIȚII CU EXTENSORUL

Exercițiul nr. 1

Stînd cu extensorul apucat de capete : *1* — ridicarea brațelor înainte, cu depărtarea unui picior ; *2* — ducerea brațelor lateral ; *3* — revenirea brațelor înainte cu rezistență ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : *1* — ridicarea brațelor sus, cu ducerea unui picior lateral ; *2* — coborîrea brațe-

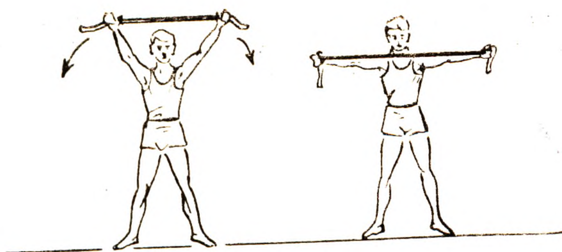


FIG. 5

lor lateral ; *3* — ridicarea brațelor sus cu rezistență ; *4* — revenire (fig. 5).

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu extensorul apucat de capete : *1* — ducerea energică a brațelor lateral ; *2* — revenire cu brațele jos, cu rezistență.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, brațul stîng îndoit cu mîna la piept, brațul drept lateral, cu extensorul apucat de capete : *1* — întinderea brațului stîng lateral ; *2* — îndoirea brațului drept cu mîna la piept, cu rezistență ; *3* — *4* — aceleași mișcări de la timpii 1—2 în partea cealaltă.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat, brațul stîng îndoit cu mîna la ceafă, dreptul întins lateral, cu extensorul apucat de capete : *1* — întinderea brațului stîng lateral și

îndoirea celuilalt, cu ducerea mîinii la ceafă ; *2* — întinderea brațului drept lateral și îndoirea celuilalt. Mișcarea se execută alternativ.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu picioarele pe extensor, apucat cu ambele mîini de capete : *1* —ridicarea energică a brațelor lateral ; *2* — coborîrea lentă a brațelor.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu picioarele pe un capăt al extensorului, celălalt capăt apucat cu ambele mîini în față : *1* — ridicarea brațelor întinse prin înainte sus ; *2* — coborîrea lor lentă (fig. 6).

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1* — îndoirea brațelor prin înainte la piept ; *2* — întinderea lentă a brațelor jos.

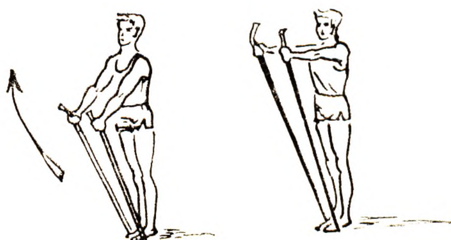


FIG. 6

Exercițiul nr. 9

Stînd cu picioarele pe mijlocul extensorului, apucat cu ambele mîini de capete : *1* — îndoirea brațelor prin lateral cu ducerea mîinilor la umăr ; *2* — întinderea brațelor cu rezistență.

Exercițiul nr. 10

Stînd cu picioarele pe un capăt al extensorului, celălalt apucat cu mîna stîngă : *1* — îndoirea brațului stîng prin lateral cu ducerea mîinii la umăr ; *2* — întinderea brațului cu rezistență ; *3* — *4* — aceleași mișcări de la timpii 1—2— cu brațul drept.

Exercițiul nr. 11

Stînd cu picioarele pe un capăt al extensorului, celălalt apucat cu ambele mîini la spate : *1* — ridicarea brațelor întinse prin înapoi sus ; *2* — coborîrea lentă a brațelor.

Exercițiul nr. 12

Stînd dorsal cu brațele lateral, apucat de capetele extensorului, mijlocul acestuia fixat de un cui sau alt obiect rezistent : *1* — ducerea brațelor prin lateral înainte ; — *2* ducerea brațelor lateral, cu rezistență.

EXERCIȚII CU BASTONUL

Exercițiul nr. 1

Stînd cu bastonul în față apucat de capete : *1* — ridicarea bastonului prin înainte sus, cu ridicare pe vîrfuri ; *2* — revenire.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : *1* — îndoirea lentă a brațelor, cu ducerea bastonului la nivelul umerilor ; *2* — revenirea lentă a brațelor.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu un braț îndoit cu mîna la piept, celălalt întins lateral, bastonul apucat de capete : *1* — întinderea lentă a brațului stîng și îndoirea celuilalt, cu rezistență ; *2* — întinderea brațului drept și îndoirea celui stîng, cu rezistență.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu bastonul în față apucat de capete : *1* — ridicarea brațelor înainte ; *2* — ducerea brațului stîng sus și a celui drept jos, cu ridicare pe vîrfuri ; *3* — schimbarea poziției brațelor ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 5

Stînd, brațul stîng îndoit cu mîna la umăr, dreptul sus, bastonul apucat de capete : *1* — întinderea lentă a brațului stîng și îndoirea celui drept, cu rezistență ; *2* — întinderea lentă a brațului drept și îndoirea celui stîng, cu rezistență.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu bastonul în față, apucat de capete : *1* — ridicarea bastonului prin înainte sus ; *2* — coborîrea lentă a bastonului cu îndoirea brațelor și

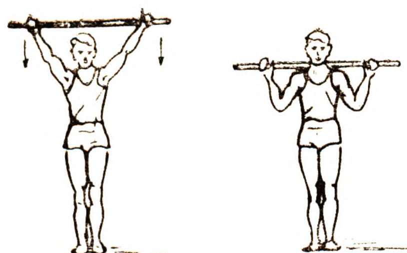


FIG. 7

ducerea lui la ceafă ; *3* — ducerea bastonului sus ; *4* — revenire în poziția de plecare (fig. 7).

Exercițiul nr. 7

Din aceeași poziție : *1* — ridicarea bastonului înainte ; *2* — îndoirea lentă a brațelor, cu ducerea bastonului la nivelul umerilor ; *3* — întinderea lentă a brațelor înainte ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 8

Stînd cu bastonul în față, apucat de capete : *1* — ridicarea bastonului prin înainte sus ; *2* — tracțiune laterală spre stînga, cu rezistență opusă de brațul drept ; *3* — aceeași mișcare spre dreapta, cu rezistență opusă de brațul stîng ; *4* — revenire în poziția inițială.

EXERCIȚII CU SCAUNUL

Exercițiul nr. 1

Stînd cu fața la scaun : *1* — apucarea scaunului ; *2* — ridicarea lui, prin înainte sus ; *3* — coborîrea scaunului înainte ; *4* — revenire în stînd.

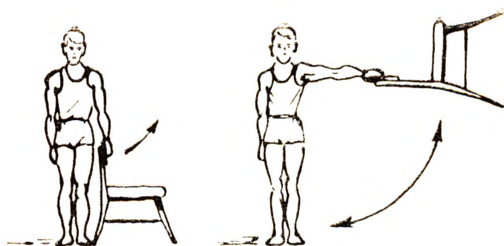


FIG. 8

Exercițiul nr. 2

Stînd cu umărul stîng spre scaun, apucat cu mîna de aceeași parte : *1* — ridicarea scaunului cu brațul întins lateral ; *2* — coborîrea lui. Mișcarea se va executa și cu celălalt braț (fig. 8).

Exercițiul nr. 3

Din aceeași poziție : *1* — ridicarea scaunului prin lateral sus ; *2* — coborîrea lentă a scaunului jos. Mișcarea se va executa și cu brațul drept.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu fața la scaun : *1* — apucarea lui cu ambele mîini și ridicare lentă înainte ; *2* — coborîrea lui lentă cu brațele întinse.

Exercițiul nr. 5

Din aceeași poziție : *1* — ridicarea scaunului prin înainte sus ; *2* — îndoirea brațelor cu duce-

rea scaunului la piept ; *3* — întinderea lentă a brațelor sus ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu umărul stîng spre scaun, apucat cu mîna de aceeași parte : *1* — îndoirea brațului stîng, cu ducerea mîinii sub axilă ; *2* — întinderea brațului jos. Mișcarea se va executa și cu brațul drept.

Exercițiul nr. 7

Sprijin culcat facial (înainte) cu mîinile pe scaun : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea lor (flotare) (fig. 9).

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat dorsal (înapoi) cu mîinile pe scaun : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea lor (flotare).

Exercițiul nr. 9

Sprijin culcat facial, cu picioarele pe scaun : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea lor (flotare).

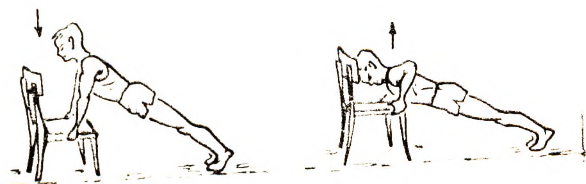


FIG. 9

Exercițiul nr. 10

Sprijin culcat costal (lateral) cu brațul stîng pe scaun : *1* — îndoirea brațului stîng ; *2* — întinderea acestuia. Mișcarea se va executa și cu brațul drept.

EXERCIȚII LIBERE PENTRU MUSCULATURA TRUNCHIULUI

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : *1 — 2* — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga, cu arcuire ; *3 — 4* — aceeași mișcare în partea cealaltă.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat : *1* — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor înainte ; *2* — depărtarea brațelor cu ducerea mîinilor la vîrfurile picioarelor ; *3* — ridicare în stînd cu brațele lateral ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1 — 2* — aplecarea trunchiului înainte, cu brațele lateral ; *3 — 4* — ridicare lentă în stînd.

Exercițiul nr. 4

Stînd: *1* — ducerea piciorului stîng lateral cu îndoirea răsucită a trunchiului, cu ducerea brațului stîng înainte-jos și a celui drept lateral-sus ;

2 — schimbarea poziției brațelor, cu răsucirea trunchiului ; *3* — ridicare în stînd cu brațele lateral ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri ; *1* — *4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5* — *8* — aceeași mișcare spre dreapta.

Exercițiul nr. 6

Stînd : *1* — *2* — *3* — ducerea piciorului stîng lateral, odată cu brațele și răsucirea trunchiului cu arcuire spre stînga ; *4* — revenire în stînd ; 5—*8*— aceleași mișcări de la timpii *1*—*4*—spre dreapta.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2*—*3*— îndoirea răsucită a trunchiului cu arcuire și așezarea palmelor pe sol în dreptul piciorului stîng ;4 — revenire. Mișcarea se execută și spre dreapta.

Exercițiul nr 8

Stînd : *1* fandare mare înainte pe piciorul stîng, brațele ating solul ; *2* — ridicarea trunchiului în extensie cu ducerea brațelor lateral ; *3* — îndoirea trunchiului înainte cu palmele pe sol ; *4* — revenire în poziția de plecare și 5—*8* — reluarea mișcărilor de la timpii *1*—*4* cu fandare pe piciorul drept.

Exercițiul nr. 9

Stînd : *1* — ducerea piciorului stîng lateral, odată cu ridicarea brațelor lateral-sus și răsucirea trunchiului spre stînga ; *2* — răsucirea trunchiului spre dreapta ; *3* — răsucirea trunchiului spre stînga ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 10

Așezat depărtat : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2* — îndoirea răsucită a trunchiului cu ducerea brațelor la vîrful piciorului stîng ; *3* — ducerea brațelor depărtate la vîrfurile picioarelor ; *4* — răsucirea trunchiului cu ducerea brațelor la vîrful piciorului drept ; *5* — ridicarea trunchiului cu brațele lateral ; *6* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 11

Așezat : *1* — îndoirea trunchiului înainte ; *2—3* — arcuire cu apucarea vîrfurilor picioarelor ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 12

Sprijin culcat facial cu picioarele depărtate : *1* — ridicarea brațului stîng lateral, cu răsucirea trunchiului spre stînga ; *2* — revenire în sprijin culcat ; *3* — ridicarea brațului drept lateral, cu răsucirea trunchiului spre dreapta ; *4* — revenire în sprijin culcat.

EXERCIȚII CU HANTELE (GANTERE)

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat cu hantelele în mîini : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2* — îndoirea trunchiului spre stînga ; *3* — îndoirea trunchiului spre dreapta ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : *1* — aplecarea trunchiului înainte la 90°, cu brațele lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire, cu ducerea hantelelor la vîrfurile picioarelor ; *4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu hantelele în mîini : *1—2* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ducerea brațelor lateral și răsucirea trunchiului cu arcuire spre stînga ; *3—4* — răsucirea trunchiului cu arcuire spre dreapta.

Exercițiul nr. 4

Din aceeași poziție : *1* — pas lateral cu piciorul stîng și îndoirea răsucită a trunchiului cu ducerea brațului stîng lateral-sus, dreptul înainte-jos ; *2* — răsucirea trunchiului spre dreapta cu schimbarea poziției brațelor. Mișcarea se execută alternativ spre stînga și spre dreapta.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat cu hantelele în mîini : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu hantelele în mîini : *1* — ridicarea lor sus ; *2* — îndoirea răsucită a trunchiului cu ducerea hantelelor lateral stînga ; *3* — îndoirea răsucită a trunchiului spre dreapta ; *4* — revenire în poziția inițială.

Exercițiul nr. 7

Din aceeași poziție : *1* — fandare mare înainte pe piciorul stîng cu ridicarea hantelelor sus ; *2* — îndoirea trunchiului înainte, cu așezarea hantelelor pe sol ; *3* — ridicarea trunchiului în extensie cu brațele sus ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se va executa și pe piciorul drept.

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1* — fandare lateral stînga, cu îndoirea răsucită a trunchiului spre piciorul drept și ducerea brațelor la vîrful piciorului ; *2* — fandare lateral dreapta cu răsucirea trunchiului și ducerea brațelor la piciorul stîng. Mișcarea se execută cu arcuire pentru o mai mare eficiență.

Exercițiul nr. 9

Așezat cu hantelele în mîini : *1* — ridicarea brațelor sus odată cu depărtarea picioarelor : *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea hantelelor la vîrfurile picioarelor, apoi înainte : *4* — revenire în poziția de plecare (fig. 10).

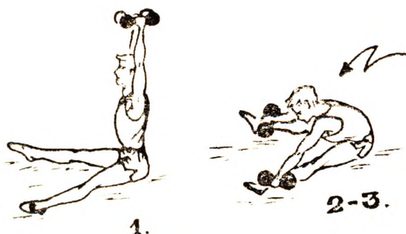


FIG. 10

Exercițiul nr. 10

Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept întins înainte cu hantelele în mîini : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire și ducerea hantelelor la vîrful piciorului drept ; *4* — revenire în poziția inițială. Mișcarea se va executa și pe celălalt picior.

Exercițiul nr. 11

Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept întins lateral : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului lateral dreapta cu arcuire ; *4* — revenire în poziția inițială. Mișcarea se va executa și în partea cealaltă.

Exercițiul nr. 12

Așezat depărtat cu hantelele în mîini : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga, cu balansarea brațelor în aceeași direcție lateral-jos ; 3—4 — răsucirea trunchiului spre dreapta, cu balansarea brațelor în aceeași parte, lateral-jos.

EXERCIȚII CU BARA DE HALTERE (15—20 KG)

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—2* — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga ; *3—4* — revenire în stînd depărtat ; *5—6* — îndoirea laterală a trunchiului spre dreapta ; *7—8* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu bara sprijinită pe umeri : *1—2* — aplecarea trunchiului înainte ; *3—4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—2* — răsucirea trunchiului spre dreapta : *3—4* — răsucirea trunchiului spre stînga.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu bara sprijinită pe umeri : *1—2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *4* — revenire în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 5

Culcat facial cu bara sprijinită pe umeri. ținută cu ambele mîini : *1—2* — ridicarea trunchiului în extensie ; *3—4* — revenire lentă în culcat.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—4* — rotarea trunchiului spre dreapta ; *5—8* — rotarea trunchiului spre stînga.

Exercițiul nr. 7

Stînd pe genunchi cu bara ținută cu ambele mîini, sprijinită pe umeri : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte cu trecere în așezat pe călcîie ; *3—4* — revenire lentă pe genunchi.

Exercițiul nr. 8

Stînd ghemuit cu bara în față, apucată cu ambele mîini : *1—2* — ridicarea în stînd cu ducerea barei pe umeri, la piept : *3—4* — coborîrea lentă în ghemuit cu bara pe sol.

Exercițiul nr. 9

Așezat depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *4* — revenire lentă în așezat.

Exercițiul nr. 10

Așezat pe scaun cu haltera sprijinită pe umeri : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *3—4* — revenire lentă în poziția inițială.

EXERCIȚII CU EXTENSORUL

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat cu tălpile pe mijlocul extensorului, apucat cu mîinile de capete : *1—2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, trăgînd cu



FIG. 11

brațele în sus de capetele extensorului ; *4* — revenire lentă în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : *1—2* — îndoirea laterală a trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4* — aceleași mișcări de la timpii 1—2 spre dreapta, cu arcuire (fig. 11).

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu brațele sus apucat de un capăt al extensorului, celălalt capăt fixat de un cui : *1—2—3* — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire și tracțiune cu brațele de extensor ; *4* — revenire lentă în stînd. Mișcarea se execută și spre dreapta.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu brațele sus, apucat de un capăt al extensorului, celălalt fixat de un cui : *1—2* — aple-

carea trunchiului înainte ; *3—4* — revenire lentă în stînd.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat cu brațele lateral, apucat de capetele extensorului, mijlocul agățat de un cui în perete : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4* — răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.

Exercițiul nr. 6

Așezat depărtat, brațele lateral, apucat de capetele extensorului, mijlocul agățat de un cui în perete : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *3—4* — revenire lentă în poziția de plecare.

EXERCIȚII CU BASTONUL

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat, brațele sus, bastonul apucat de capete : *1—2* — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire ; *3—4* — aceleași mișcări de la timpii 1—2 spre dreapta.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu brațele sus, bastonul apucat de capete : *1* — îndoirea trunchiului înainte ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *4* — revenire în stînd.

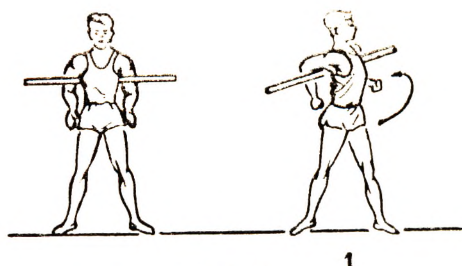


FIG. 12

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu bastonul la spate, apucat la nivelul coatelor : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte ; *3—4* — răsucirea trunchiului spre stînga ; *5—6* — răsucirea trunchiului spre dreapta ; *7—8* — revenire în stînd (fig. 12).

Exercițiul nr. 4

Stînd pe genunchi cu bastonul în față, ținut cu ambele mîini : *1—2* — trecere în așezat pe călcîie cu îndoirea trunchiului înainte și ducerea bastonului înainte-jos ; *3—4* — îndreptarea trunchiului cu ridicarea brațelor sus cu extensie.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat cu bastonul sprijinit pe umeri : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta.

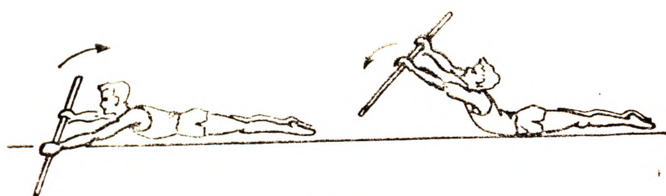


FIG. 13

Exercițiul nr. 6

Culcat facial cu bastonul sprijinit orizontal : *1—4* ridicarea trunchiului cît mai sus în extensie ; *5—8* — revenire lentă în culcat (fig. 13).

Exercițiul nr. 7

Așezat cu bastonul în față : *1* — ridicarea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, cu ducerea bastonului la vîrfurile picioarelor ; *4* — revenire.

EXERCIȚII CU SCAUNUL

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat cu scaunul sus : *1—2* — îndoirea trunchiului lateral stînga ; *3—4* — aceeași spre dreapta, cu arcuire.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu scaunul sus : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *3—4* — revenire lentă în poziția de plecare.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu scaunul sus : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta.

Exercițiul nr. 4

Șezînd pe scaun cu picioarele depărtate, brațele lateral : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte cu ducerea brațelor la vîrful piciorului stîng, cu arcuire ; *3—4* — ducerea brațelor la vîrful piciorului drept, cu arcuire ; *5—6* revenire (fig. 14).

Exercițiul nr. 5

Culcat cu abdomenul pe scaun, picioarele sprijinite la perete : *1—2* — ridicarea lentă a trunchiului în extensie cu brațele lateral ; *3—4* — coborîrea lui lentă.

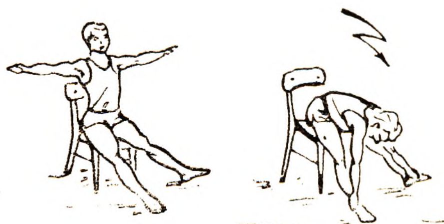


FIG. 14

Exercițiul nr. 6

Șezînd pe scaun cu picioarele depărtate, brațele lateral : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4* — răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.

Exercițiul nr. 7

Culcat cu abdomenul pe scaun, brațele sprijinite pe sol : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga cu ridicarea brațului stîng lateral ; *3—4* — revenire lentă ; *5—8* — aceleași mișcări spre dreapta.

EXERCIȚII LIBERE PENTRU MUSCULATURA ABDOMINALĂ

Exercițiul nr. 1

Culcat dorsal : *1* — ridicarea piciorului stîng la 45° ; *2* — coborîrea lui lentă ; *3* — ridicarea piciorului drept la 45° ; *4* — coborîrea lui lentă.

Exercițiul nr. 2

Culcat dorsal : *1* — îndoirea genunchilor la piept ; *2* — întinderea picioarelor la 45° ; *3* — îndoirea genunchilor la piept ; *4* — revenire în poziția inițială.

Exercițiul nr. 3

Culcat dorsal : *1—2* — ridicarea picioarelor la verticală ; *3—4* — coborîrea lentă a picioarelor.

Exercițiul nr. 4

Din aceeași poziție : *1—2* — ridicarea trunchiului în așezat ; *3—4* — coborîrea lentă a trunchiului în culcat.

Exercițiul nr. 5

Stînd : *1—3* — ridicarea piciorului stîng înainte, cu brațele lateral, menținere ; *4* — revenire ; *5—8* — aceleași mișcări și cu piciorul drept.

Exercițiul nr. 6

Atîrnat : *1—2* — ridicarea genunchilor la piept ; *3—4* — întinderea lentă a picioarelor.

Exercițiul nr. 7

Atîrnat : *1—2* — ridicarea picioarelor înainte în echer ; *3—4* — coborîrea lor lentă (fig. 15).

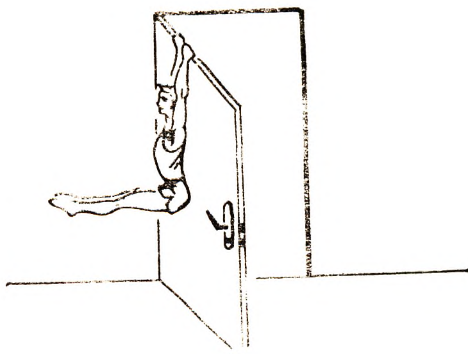


FIG. 15



FIG. 16

Exercițiul nr. 8

Așezat : *1—3* — ridicarea picioarelor în echer, cu brațele lateral, menținere ; *4* — revenire (fig.16).

EXERCIȚII CU EXTENSORUL

Exercițiul nr. 1

Stînd cu piciorul stîng agățat de un capăt al extensorului, celălalt capăt fixat la sol : *1—2* — ridicarea piciorului stîng înainte sus ; *3—4* — coborîrea lui lentă ; *5—8* — aceleași mișcări executate și cu piciorul drept.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu piciorul stîng agățat de un capăt al extensorului, celălalt capăt fixat la perete : *1—2* ridicarea lentă a piciorului stîng înainte ; *3—4* — coborîrea lui.

Exercițiul nr. 3

Culcat dorsal, apucat de capetele extensorului, mijlocul fixat la perete : *1—2* — ridicarea ener-

gică a trunchiului în așezat, trăgînd de capetele extensorului ; *3—4* — revenire lentă în culcat.

Exercițiul nr. 4

Așezat, apucat de capetele extensorului, mijlocul fixat în față la perete : *1—2* — trecerea în culcat dorsal ; *3—4* — revenire lentă în așezat.

Exercițiul nr. 5

Culcat dorsal cu picioarele la 45°, agățate de un capăt al extensorului, celălalt capăt fixat la perete : *1—2* — coborîrea picioarelor pe sol ; *3—4* — ridicarea lor lentă.

Exercițiul nr. 6

Din aceeași poziție cu picioarele pe sol : *1—2* ridicarea lor la verticală ; *3—4* — revenirea lor lentă.

EXERCIȚII CU BASTONUL ȘI SCAUNUL

Exercițiul nr. 1

Culcat dorsal, brațele sus, bastonul apucat cu ambele mîini : *1—2* — ridicarea trunchiului în așezat cu brațele sus ; *3—4* — revenire lentă în culcat.

Exercițiul nr. 2

Așezat cu bastonul ținut în față : *1—3* — ridicare în așezat echer cu ducerea brațelor înainte ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 3

Așezat cu bastonul în față : *1—2* — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept, trăgîndu-i cu bastonul ; *3* — întinderea picioarelor la 45° ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 4

Așezat pe scaun : *1—4* — forfecarea picioarelor înainte-înapoi ; *5—8* — forfecarea picioarelor lateral (fig. 17).

Exercițiul nr. 5

Șezînd pe scaun : *1* — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept ; *2—3* — întinderea lor la 45°, menținere ; *4* — revenire.

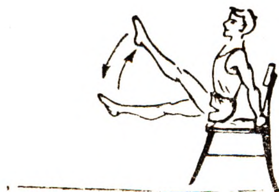


FIG. 17

Exercițiul nr. 6

Din aceeași poziție : *1—2* — ridicarea picioarelor înainte ; *3—4* — coborîrea lor lentă pe sol.

Exercițiul nr. 7

Stînd între două scaune cu spătar : *1—2* — ridicarea în sprijin cu genunchii la piept ; *3—4* — coborîrea lentă a picioarelor pe sol.

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1—2* — ridicarea picioarelor în echer ; *3—4* — coborîrea lor lentă pe sol.

EXERCIȚII LIBERE PENTRU MUSCULATURA PICIOARELOR

Exercițiul nr. 1

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—2* — îndoirea lentă a picioarelor pînă în ghemuit ; *3—4* — revenire în stînd.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu brațele lateral : *1—2* — îndoirea piciorului stîng în ghemuit, dreptul întins înainte : *3—4* — ridicare în stînd.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* sărituri ca mingea.

Exercițiul nr. 4

Sprijin ghemuit : *1—2* — săritură pe verticală cu extensie, cu ridicarea brațelor sus ; *3—4* — revenire în ghemuit.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri pe ambele picioare cu deplasare înainte (fig. 18).

Exercițiul nr. 6

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri pe piciorul stîng, cu deplasare înainte ; *8—16* — aceeași pe piciorul drept.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1—8* — sărituri pe ambele picioare, cu urcarea și coborîrea treptelor de la scară.

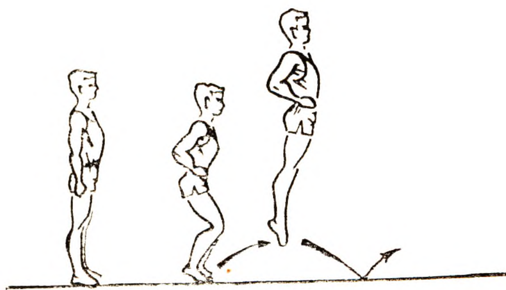


FIG. 18

Exercițiul nr. 8

Stînd : *1—8* — sărituri pe un picior, cu urcarea treptelor de la scară.

Exercițiul nr. 9

Stînd cu un partener în spate : *1—2* — îndoirea genunchilor ; *3—4* — întinderea lor.

Exercițiul nr. 10

Stînd ghemuit : *1—8* — mers în ghemuit sau sărituri din ghemuit în ghemuit.

EXERCIȚII CU COARDA ȘI EXTENSORUL

Exercițiul nr. 1

Stînd cu coarda apucată de capete : sărituri la coardă (fig. 19).



FIG. 19

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : sărituri la coardă, pe un picior.

Exercițiul nr. 3

Stînd ghemuit : sărituri la coardă din ghemuit.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu coarda apucată de capete : sărituri la coardă, cu genunchii sus.

Exercițiul nr. 5

Din aceeași poziție : sărituri cu deplasare în diferite direcții.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu extensorul apucat de capete, piciorul stîng îndoit cu talpa sprijinită pe mijlocul extensorului : *1—2* — întinderea piciorului înainte ; *3—4* — revenire în poziția inițială. Mișcarea se execută și cu piciorul drept.

Exercițiul nr. 7

Stînd ghemuit cu picioarele pe mijlocul extensorului, apucat cu mîinile de capetele acestuia : *1—2* — ridicare în stînd, trăgînd de capetele extensorului ; *3—4* — revenire lentă în ghemuit.

Exercițiul nr. 8

Culcat dorsal, extensorul apucat de capete, mijlocul lui trecut pe sub tălpi : *1* — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept ; *2—4* — întinderea lor în culcat.

Exercițiul nr. 9

Din aceeași poziție, extensorul apucat de capete, piciorul stîng îndoit cu genunchiul la piept, talpa sprijinită pe mijlocul extensorului : *1—2* — întinderea piciorului stîng în sus ; *3—4* — revenire în poziția inițială. Mișcarea se execută și cu piciorul drept.

Exercițiul nr. 10

Din aceeași poziție, picioarele îndoite cu genunchii la piept, tălpile sprijinite pe mijlocul extensorului ; *1—2* — întinderea picioarelor la verticală ; *3—4* — revenire în poziția de plecare.

EXERCIȚII CU SCAUNUL

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1—2* — săritură în stînd pe scaun ; *3—4* — săritură în stînd pe sol (fig. 20).

Exercițiul nr. 2

Stînd :*1—2* — sărituri cu ambele picioare peste scaun.

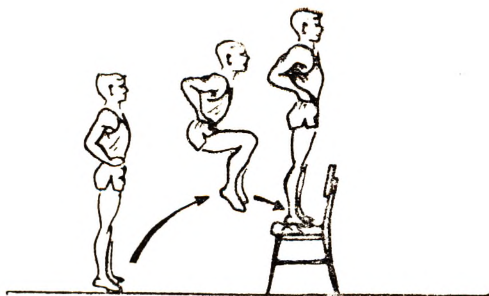


FIG. 20

Exercițiul nr. 3

Stînd, apucat de scaun : *1—2* — îndoirea genunchilor cu brațele înainte ; *3—4* — ridicare în stînd, genuflexiuni cu sprijin (fig. 21).

Exercițiul nr. 4

Stînd cu scaunul ținut în față : *1—8* — sărituri ca mingea, menținînd brațele înainte.

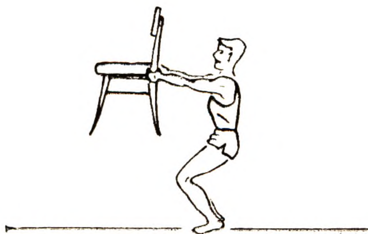


FIG. 21

Exercițiul nr. 5

Stînd cu scaunul ținut în față : *1—8* — sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte.

Exercițiul nr. 6

Stînd ghemuit cu scaunul sprijinit pe spate : *1—8* — deplasare în ghemuit.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu scaunul ținut în față : *1—2* — îndoirea piciorului stîng, dreptul întins înainte ; *3—4* — ridicare în stînd. Mișcarea se execută și cu piciorul drept.

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1—8* — sărituri ca mingea pe piciorul stîng : 8—16 — aceeași pe piciorul drept.

EXERCIȚII LIBERE ȘI CU OBIECTE PENTRU DEZVOLTAREA MOBILITĂȚII

Exercițiul nr. 1

Stînd cu mîinile pe șolduri : depărtarea picioarelor lateral prin pași mici simultani, apoi apropierea lor în stînd.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție, depărtarea picioarelor înainte-înapoi prin pași mici simultani, urmată de apropiere.

Exercițiul nr. 3

Din aceeași poziție, balansarea piciorului stîng înainte și înapoi, aceeași mișcare și cu piciorul drept. Balansarea se execută și lateral.

Exercițiul nr. 4

Culcat dorsal : împingerea pieptului în sus, cu sprijin pe palme și ceafă.

Exercițiul nr. 5

Culcat dorsal : ridicare în pod cu arcuire înainte, acționînd asupra articulațiilor scapulo-humerale (fig. 22).

Exercițiul nr. 6

Stînd : rotări ample din articulațiile pumnilor ; rotări ample ale brațelor.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu hantelele în mîini : răsucirea brațelor înăuntru și în afară ; rotări din articulațiile pumnului.



FIG. 22



FIG. 23

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție, rotarea simultană a brațelor lateral, stînga și dreapta (fig. 23).

Exercițiul nr. 9

Stînd cu hantelele în mîini : ridicarea brațului stîng sus, dreptul jos cu arcuire. Mișcarea se execută cu schimbarea alternativă a brațelor.

Exercițiul nr. 10

Stînd cu bara de haltere sprijinită pe umeri : fandare înainte pe piciorul stîng cu arcuire. Mișcarea se execută și pe piciorul drept.

Exercițiul nr. 11

Din aceeași poziție, fandare lateral stînga, cu arcuire. Mișcarea se execută și spre dreapta.



FIG. 24

Exercițiul nr. 12

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : îndoirea picioarelor cu arcuire (fig. 24).

Exercițiul nr. 13

Din aceeași poziție, răsucirea trunchiului, alternativ stînga-dreapta, cu arcuire.

Exercițiul nr. 14

Stînd cu coarda pliată în două, ținută în față : ridicarea brațelor prin înainte-sus, înapoi și revenire.

Exercițiul nr. 15

Stînd, coarda apucată de capete, cu piciorul stîng sprijinit înapoi pe mijlocul ei : ridicarea piciorului înapoi-sus, întins, cu arcuire. Mișcarea se execută și cu celălalt picior, alternativ.

Exercițiul nr. 16

Așezat cu brațele sus, apucat de un capăt al extensorului, celălalt capăt fixat înapoi la perete : tracțiuni înainte cu brațele întinse, cu arcuire.

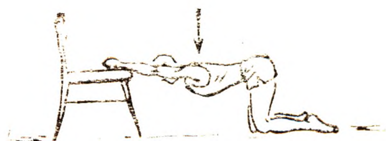


FIG. 25

Exercițiul nr. 17

Stînd cu bastonul în față apucat de capete: ducerea bastonului prin înainte, sus, înapoi cu brațele întinse și revenire.

Exercițiul nr. 18

Stînd pe genunchi, trunchiul aplecat înainte cu mîinile sprijinite pe scaun: arcuirea trunchiului înainte cu brațele întinse, acționînd asupra articulațiilor scapulo-humerale (fig. 25).

Exercițiul nr. 19

Stînd pe un picior, celălalt îndoit sprijinit pe scaun: fandare pe piciorul sprijinit cu arcuire. Se execută și cu celălalt picior, alternativ. Fandarea se poate efectua și lateral.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU ÎNCEPĂTORI

PROGRAMUL NR. 1

Mers pe loc, pe vîrfuri, cu ridicarea genunchilor la orizontală, 30—60 secunde; alergare pe loc cu ridicarea alternativă a genunchilor la orizontală,

60—90 secunde ; mers pe loc, 10—20 secunde, într-un ritm din ce în ce mai lent, pînă la oprire.

Mersul și alergarea se recomandă să se execute pe loc în cazul în care spațiul nu ne permite să ne deplasăm.

Exercițiul nr. 1

Sprijin ghemuit, cu vîrfurile și genunchii lipiți, mîinile sprijinite pe sol : *1* — ridicare în stînd pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral-sus, privirea la brațe ; *2* — revenire în sprijin ghemuit. Mișcarea se execută energic, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — ridicarea brațelor lateral, cu palmele în sus și pas cu piciorul stîng lateral ; *2* — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri ; *3* — întinderea brațelor lateral, cu palmele în sus, cu ridicare pe vîrfuri ; *4* — revenire în poziția de plecare ; *5—8* — aceleași mișcări spre dreapta, cu depărtarea piciorului drept. Mișcarea se execută de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat, brațele înainte, pumnii ușor închiși : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, cu balansarea liberă a brațelor în partea răsucirii, privirea urmărește brațele. În timpul execuției greutatea corpului trece pe piciorul de partea în care se efectuează răsucirea, iar celălalt se ridică pe vîrf. Brațele se deplasează numai în plan orizontal. Se execută lent, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat : 1 — îndoirea trunchiului lateral stînga cu ducerea brațului drept ușor îndoit sus, brațul stîng jos în prelungirea piciorului ; *2* — revenire în stînd ; *3* — aceeași spre dreapta ; *4* — revenire.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu vîrfurile apropiate, pumnii ușor închiși : *1* — balansarea brațelor înainte, cu ridicare pe vîrfuri ; *2* — balansarea brațelor înapoi, cu coborîrea călcîielor ; *3* — balansarea brațelor prin înainte-lateral-sus cu ridicare pe vîrfuri, privirea la mîini ; *4* — balansarea brațelor înapoi cu coborîrea călcîielor. Mișcarea se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu brațele sus, pumnii ușor închiși, privirea la mîini : *1* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea mîinilor printre picioare ; *2* — revenire în poziția de plecare, cu ușoară îndoire a trunchiului înapoi. Mișcarea se execută lent de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal (pe spate) cu brațele pe lîngă corp, mîinile sprijinite pe sol : *1—2* — ridicarea lentă a picioarelor la verticală ; *3—4* coborîrea lor lentă pînă aproape de sol. Mișcarea se execută cu genunchii bine întinși, de 4—6 ori.

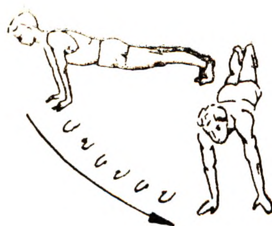


FIG. 26

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat facial (înainte) : deplasare spre stînga, prin mutarea alternativă a brațelor, pînă la un unghi de 90° față de direcția inițială și revenire pe același drum, picioarele rămînînd pe loc. Aceeași mișcare cu deplasare spre dreapta. Mișcarea se execută liber, păstrînd tot timpul privirea înainte și corpul drept, fără ridicarea sau coborîrea șezutei, de 2—4 ori în fiecare parte (fig. 26).

Exercițiul nr. 9

Stînd cu vîrfurile apropiate, mîinile pe șolduri : sărituri ca mingea, pe loc. Săriturile se execută elastic, în ritm vioi, din ce în ce mai înalte, păstrînd trunchiul drept, privirea înainte, în serii de cîte 8, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 10

Stînd : *1* — inspirație profundă, cu ducerea brațelor lateral-sus, capul pe spate cu ridicarea pe vîrfuri ; *2* — expirație profundă cu coborîrea brațelor

și a călcîielor, cu ușoară aplecare a capului în față și ducerea umerilor înainte.Se execută rar, de 4—6 ori.

PROGRAMUL NR. 2

Mers pe loc sau cu deplasare, cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept din trei în trei timpi, 30—60 secunde ; alergare pe loc sau cu deplasare, cu lovirea alternativă a șezutei cu călcîiele, 60—90 secunde ; mers cu oprire după 10—20 secunde

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea brațelor, cu ducerea mîinilor la umeri ; *2* — întinderea brațelor înainte, cu îndoirea genunchilor, atingînd călcîiele cu șezuta păstrînd spatele drept ; *3* — ridicare în stînd pe vîrfuri cu îndoirea brațelor, cu ducerea mîinilor la umeri ; *4* — revenire în poziția de plecare. Mișcarea se execută cu spatele drept, privirea înainte, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu vîrfurile apropiate : *1* — ridicarea brațelor prin lateral sus, cu ridicare pe vîrfuri, privirea la mîini ; *2* — coborîrea brațelor prin înainte și trece în sprijin ghemuit pe piciorul drept, stîngul întins lateral, sprijinit pe sol ; *3* — ridicare în stînd, cu ducerea brațelor lateral ; *4* — revenire la poziția de plecare ; *5—8* — aceeași mișcare

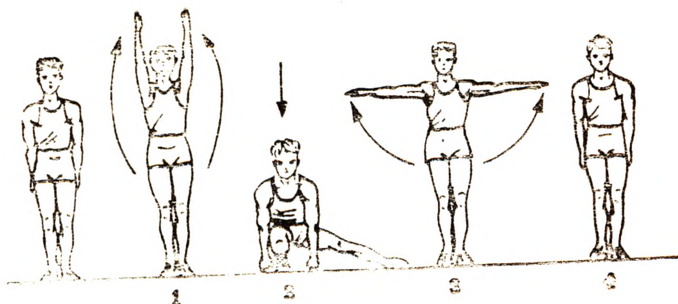


FIG. 27

cu schimbarea poziției picioarelor. Se execută de 4—6 ori (fig. 27).

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu brațele lateral: *1* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea mîinilor spre vîrfurile picioarelor; *2* — arcuirea trunchiului înainte, atingînd cu mîinile vîrfurile picioarelor; *3* — revenire în poziția de plecare, cu ușoară extensie a trunchiului; *4* — arcuire înapoi, acționînd și cu brațele. Se efectuează cu genunchii întinși de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu vîrfurile apropiate, brațele lateral: *1* — îndoirea răsucită a trunchiului spre stînga, atingînd solul cu mîinile; *2* — revenire; *3* — aceeași mișcare spre dreapta; *4* — revenire. În

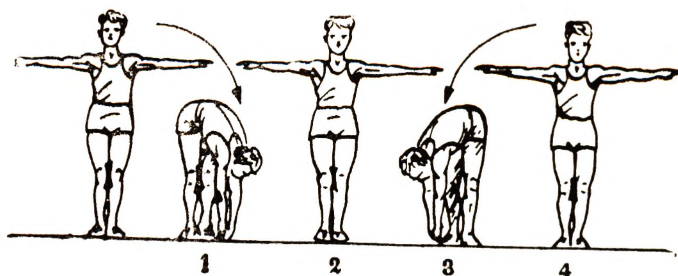


FIG. 28

timpul execuției genunchii se mențin întinși. Se repetă de 4—6 ori (fig. 28).

Exercițiul nr. 5

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1* — ducerea brațului stîng lateral, cu ridicare pe vîrfuri, privirea după braț ; *2* — revenire ; *3—4* — aceleași mișcări cu celălalt braț ; *5* — ridicarea brațului stîng sus, cu ridicare pe vîrfuri, privirea la braț ; *6* — revenire ; *7—8* — aceeași mișcare cu brațul drept. Se execută de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat, trunchiul aplecat la orizontală, brațele înainte : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga cu balansarea liberă a brațelor ; *3—4* aceeași mișcare spre dreapta. Privirea urmărește brațele, picioarele se mențin întinse. Se repetă de 6—8 ori (fig. 29).

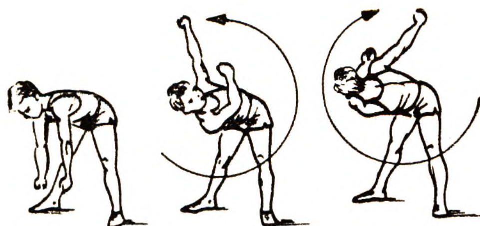


FIG. 29

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal (pe spate) cu brațele lateral cu palmele pe sol : *1* — îndoirea picioarelor cu genunchii la piept ; *2* — întinderea picioarelor la verticală ; *3—4* — coborîrea lentă a picioarelor pe sol ; *5—6* — ridicarea trunchiului la verticală în așezat cu spatele drept ; *7—8* — revenire în poziția de plecare. Mișcarea se execută lent, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 8

Culcat facial (înainte) brațele îndoite, palmele sprijinite pe sol în dreptul pieptului : *1* — încordarea corpului și ridicarea lui prin întinderea brațelor în sprijin culcat facial ; *2* — revenire în poziția de plecare (flotare). Se execută lent, păstrînd corpul încordat și drept, picioarele apropiate și întinse. Se repetă de 6—10 ori.

Exercițiul nr. 9

Stînd cu vîrful picioarelor apropiate : *1* — săritură ca mingea pe loc, cu depărtarea picioarelor

și ducerea brațelor lateral-sus ; *2* — revenire. Se execută în ritm vioi, cu aterizare elastică pe vîrfuri, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 10

Sprijin ghemuit : *1* — ridicare în stînd cu ducerea piciorului stîng înapoi pe vîrf și a brațelor lateral-sus, cu inspirație profundă ; *2* — revenire în sprijin ghemuit, cu expirație forțată ; *3—4* — aceleași mișcări, cu schimbarea piciorului. Mișcarea, fiind de respirație, se execută amplu de 3—4 ori (fig. 30).

PROGRAMUL NR 3

Mers cu ridicare pe vîrfuri 1—2 minute ; alergare obișnuită pe loc combinată cu ridicarea ușoară a genunchilor, timp de 1—2 minute și revenire în mers.

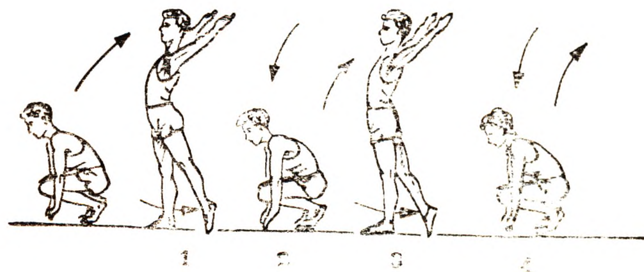


FIG. 30

Exercițiul nr. 1

Stînd cu vîrfurile apropiate : *1* — ridicarea brațelor întinse sus, cu ridicare pe vîrfuri ; *2* — îndoirea genunchilor cu ducerea mîinilor la ceafă (genuflexiune) ; *3* — se repetă mișcarea de la timpul 1 ; *4* — revenire în poziția stînd. Brațele se ridică sus întinse, iar privirea le urmărește. În timpul genuflexiunii, trunchiul rămîne drept, mîinile la ceafă, trăgînd coatele mult înapoi. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1—2* — ridicarea brațelor înainte ; *2* — îndoirea brațelor cu mîinile la piept ; *3* — ducerea brațelor lateral ; *4* — revenire în stînd. Se execută lent, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri ; *2* — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu întinderea brațelor lateral ; *3* — revenire în poziția de plecare, cu brațele îndoite, cu mîinile la umeri ; *4* — revenire în poziția de plecare ; *5—8* — aceleași mișcări spre dreapta. Îndoirea laterală a trunchiului se efectuează în plan lateral, fără răsucire ; coatele se țin lipite de trunchi. Se execută spre stînga și spre dreapta, alternativ de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu mîinile la spate, degetele încleștate : *1* — aplecarea trunchiului înainte pînă la orizontală ; *2* — revenire ; *3* — îndoirea trunchiului

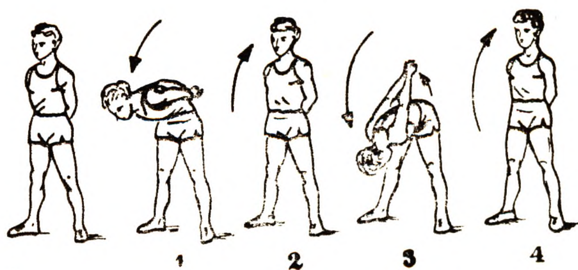


FIG. 31

înainte, ridicînd brațele întinse ; *4* — revenire în poziția inițială. Atît la aplecare, cît și la îndoire picioarele se mențin bine întinse, brațele la spate trag mult în sus. Se execută de 4—6 ori (fig. 31).

Exercițiul nr. 5

Stînd cu brațele înainte : *1—2* — rotarea brațelor prin jos înapoi, de două ori ; *3—4* — rotarea brațelor prin sus înapoi, de două ori. Rotările se efectuează amplu din articulațiile scapulo-humerale, cu brațele întinse și se pot executa și cu ușoară flexie în articulațiile genunchilor. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu brațele lateral spre stînga : *1* — ducerea brațelor la orizontală spre dreapta, cu răsucirea trunchiului în aceeași direcție ; *2* — aceleași mișcări spre stînga. Mișcarea se execută lent cu brațele întinse ; privirea urmărește brațele, iar trunchiul se răsucește complet. Răsucirea se poate

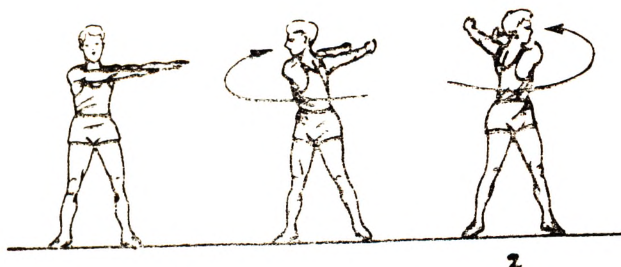


FIG. 32

executa și din bazin, picioarele menținîndu-se întinse. Se repetă de 8—10 ori (fig. 32).

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal : *1* — ridicarea picioarelor întinse și lipite la verticală ; *2* — coborîrea lor. Ridicarea și coborîrea picioarelor întinse se face lent, fără atingerea solului, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat facial : *1* — ridicarea bazinului sus, brațele întinse pe sol, prin îndoirea corpului și ridicarea șezutei ; *2* — revenire în poziția inițială. Corpul în poziția de sprijin culcat este bine întins, iar în timpul mișcării rămîne în sprijin pe brațe și pe vîrfurile picoarelor. Se execută de 6—8 ori (fig. 33).



FIG. 33

Exercițiul nr. 9

Stînd cu mîinile pe șolduri : sărituri ca mingea pe loc într-un picior. După 8 sărituri se schimbă piciorul de execuție și se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 10

Stînd : *1* — ridicarea brațelor lateral-sus, cu ridicare pe vîrfuri și inspirație ; *2* — revenire în stînd cu expirație. Pe timpul 1 se execută o ușoară extensie, iar privirea urmărește brațele ; pe timpul 2 corpul se apleacă ușor înainte. Se execută de 3—4 ori.

PROGRAMUL NR. 4

Mers cu ridicare pe vîrfuri un minut ; alergare pe loc, 6 timpi, trecere în ghemuit pe timpul *7*, iar pe timpul 8 revenire. Se repetă 1—1, 30 minute.

Exercițiul nr. 1

Stînd cu vîrfurile picioarelor apropiate : *1* — ducerea brațelor înainte ; *2* — revenire în stînd ; *3* — ridicarea brațelor oblic înainte sus ; *4* — revenire ; *5* — ridicarea brațelor sus, cu ridicare pe vîrfuri, privirea sus ; *6* — revenire. Mișcarea se execută lent, trunchiul se păstrează drept, brațele întinse cu pumnii strînși. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — îndoirea genunchilor cu ducerea brațelor întinse lateral cu palmele în jos (genufle-

xiune) ; *2* — revenire în stînd ; *3* — îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor sus ; *4* — revenire în poziția de plecare. Se execută lent, trunchiul drept, genunchii se depărtează și se îndoaie pînă jos. Se repetă de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — fandare lateral stînga, cu ducerea brațelor lateral ; *2* — răsucirea trunchiului spre stînga, cu brațele lateral ; *3* — revenire în fandat lateral stînga, cu brațele lateral ; *4* — revenire în stînd. Se execută alternativ spre stînga și spre dreapta. În timpul fandării, greutatea corpului este egal repartizată pe ambele picioare. Se repetă de 4 ori în fiecare parte (fig. 34).

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : *1—2* — rotarea trunchiului spre stînga ; *3—4* — aceeași mișcare spre dreapta. Rotarea se execută lent și

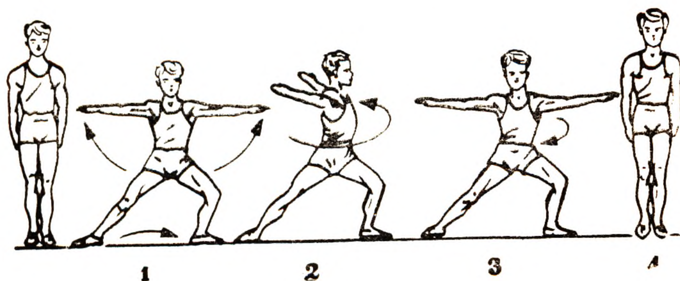


FIG. 34

amplu din articulațiile coxo-femurale ; picioarele rămîn întinse tot timpul. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd : *1* — ridicarea brațelor înainte, cu pumnii strînși : *2* — îndoirea brațelor cu mîinile la piept ; *3* — întinderea brațelor lateral, cu arcuire ; *4* — revenire în stînd. Exercițiul se efectuează lent, cu arcuire pe timpii 2 și 3 ; pumnii sînt tot timpul închiși. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd : *1* — pas lateral spre stînga, cu îndoirea brațelor și ducerea mîinilor pe creștet și îndoirea trunchiului lateral stînga ; *2* — revenire în stînd ; *3—4* — aceleași mișcări spre dreapta cu revenire în poziția de plecare. În timpul execuției picioarele se mențin întinse, greutatea corpului egal repartizată pe ele ; trunchiul se îndoaie în plan frontal, iar brațele cînd sînt îndoite cu mîinile pe creștet sînt trase mult înapoi. Se execută de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Așezat cu mîinile sprijinite înapoi : *1* — ridicarea unui picior la 45° ; *2* — coborîrea și ridicarea celuilalt (forfecare). Mișcarea se execută lent, cu trunchiul drept și picioarele întinse, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin ghemuit : *1* — întinderea picioarelor înapoi prin săritură, în sprijin culcat facial cu bra-

țele întinse și corpul drept ; *2* — revenire în sprijin ghemuit tot prin săritură. Se execută lent, brațele se mențin întinse, privirea înainte. La schimbarea poziției prin săritură bazinul se ridică sus. Se execută de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 9

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea, cu depărtarea picioarelor înainte-înapoi. Săriturile se execută pe loc, într-un ritm vioi, uniform, cu corpul drept. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 10

Stînd depărtat, brațele încrucișate în față, mîinile la umeri : *1* — întinderea brațelor lateral, cu ușoară extensie a trunchiului, cu inspirație profundă ; *2* — revenire în poziția inițială, cu expirație. La inspirație capul se lasă pe spate, iar palmele sînt orientate în sus. Se execută lent, de 3—4 ori (fig. 35).

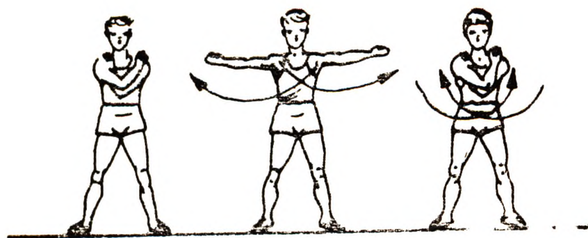


FIG. 35

PROGRAMUL NR. 5

Mers pe vîrfuri și pe călcîie, 1—1,30 minute; alergare obișnuită pe loc, alergare cu ridicarea genunchilor cît mai sus aproximativ 2 minute.

Exercițiul nr. 1

Stînd: *1* — îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor lateral (genuflexiune); *2* — revenire; *3* — îndoirea genunchilor, cu ducerea brațelor înainte, cu palmele în jos; *4* — revenire în stînd; *5* — îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor sus, palmele față în față; *6* — revenire în poziția de plecare. În timpul genuflexiunii trunchiul se menține drept, genunchii depărtați și călcîiele apropiate. Mișcarea se execută lent, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu mîinile pe șolduri: *1* — rotarea amplă a capului spre stînga; *2* — rotarea amplă a capului spre dreapta. Mișcarea se execută lent, amplu, alternativ spre stînga și spre dreapta, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri: *1* — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu îndoirea genunchiului drept, mîinile pe șolduri; *2* — revenire în poziția inițială; 3—4 — aceleași mișcări spre dreapta. Picioarele sînt mult depărtate, iar cel din partea îndoirii este bine întins. Îndoirea laterală se execută amplu, fără răsucirea trunchiului. După ce s-a însușit mișcarea, se poate executa direct de

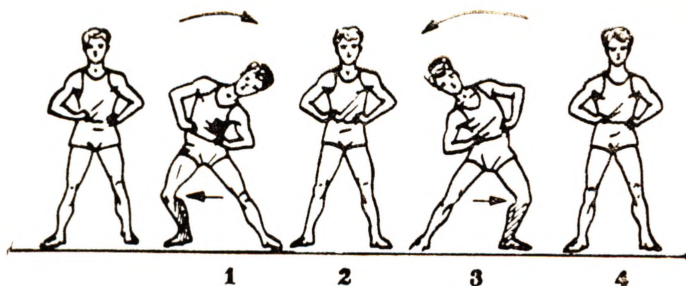


FIG. 36

la stînga spre dreapta. Se repetă de 6—8 ori (fig. 36).

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — balansarea piciorului stîng înainte la 90°, cu aplecarea trunchiului și ducerea brațelor înainte ; *2* — revenire ; *3—4* — aceleași mișcări cu balansarea piciorului drept. Mișcarea se execută energic cu picioarele întinse, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu brațul stîng sus, dreptul jos : *1* — schimbarea poziției brațelor cu arcuire în final. Mișcarea se execută energic, cu brațele întinse, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : *1* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațului stîng la piciorul drept ; *2* — revenire ; *3* — îndoirea

trunchiului înainte, cu ducerea brațului drept la piciorul stîng ; *4* — revenire. Trunchiul se îndoaie mult înainte, energic, atingînd cu pieptul coapsa ; picioarele bine întinse. Mișcarea se execută energic de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal : *1* — ridicarea trunchiului la verticală cu ducerea brațelor lateral ; *2* — revenire. Ridicarea și coborîrea trunchiului se execută lent, cu spatele drept, brațele întinse, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat facial : *1* — ridicarea unui picior sus, cu îndoirea brațelor pînă la atingerea solului cu pieptul ; *2* — întinderea brațelor în poziția inițială. Corpul se menține drept, palmele pe sol în dreptul umerilor. Se execută ritmic, în funcție de posibilități, de 8—10 ori sau mai mult.

Exercițiul nr. 9

Stînd ghemuit, cu brațele lateral : sărituri cu deplasare înainte în ghemuit, cu picioarele apropiate, menținînd brațele întinse lateral. La început săriturile se pot executa cu mîinile sprijinte pe genunchi. Se efectuează rar, în serii de cîte 10—12 sărituri.

Exercițiul nr. 10

Culcat dorsal : *1* — împingerea pieptului în sus, presînd cu brațele pe sol, cu inspirație profundă ;



FIG. 37

2 — revenire în poziția inițială, cu expirație. Se execută rar, de 3—4 ori (fig. 37).

PROGRAMUL NR. 6

Mers pe partea interioară și exterioară a labelor picioarelor, 1—1,30 minute ; alergare pe loc, cu lovirea șezutei cu călcîiele, 1,30—2 minute.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — pas cu piciorul stîng înainte și ridicarea brațelor întinse lateral-sus, cu palmele față în față ; *2* — revenire ; *3* — pas cu piciorul drept înainte și ridicarea brațelor lateral-sus, cu palmele față în față ; *4* — revenire. Mișcarea se execută lent, piciorul din spate se sprijină pe vîrf, trunchiul în ușoară extensie, privirea sus. Se execută rar, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — ridicarea piciorul stîng îndoit cu genunchiul la piept, trăgîndu-l cu mîinile ; *2* — revenire ; *3—4* — aceeași mișcare cu piciorul drept. În timpul execuției corpul se menține drept, iar piciorul de sprijin întins. Se repetă de 8—10 ori (fig. 38).

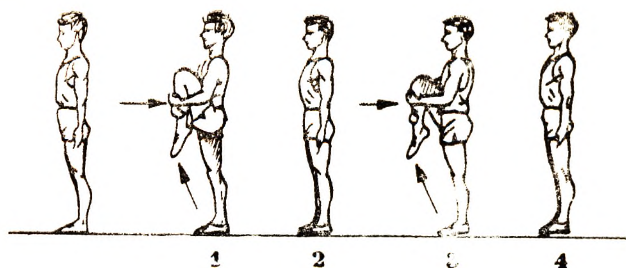


FIG. 38

Exercițiul nr. 3

Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept întins lateral, brațele lateral, palmele în jos : *1* — îndoirea trunchiului lateral dreapta spre piciorul întins, cu brațele lateral ; *2* — revenire. Mișcarea se execută și în partea cealaltă, îndoirea se efectuează amplu în plan frontal, privirea orientată înainte. Se execută de 6—8 ori spre stînga, apoi spre dreapta (fig. 39).

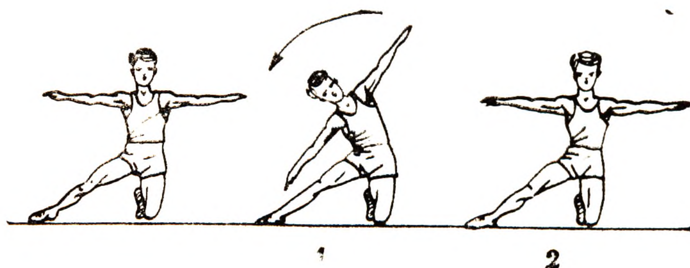


FIG. 39

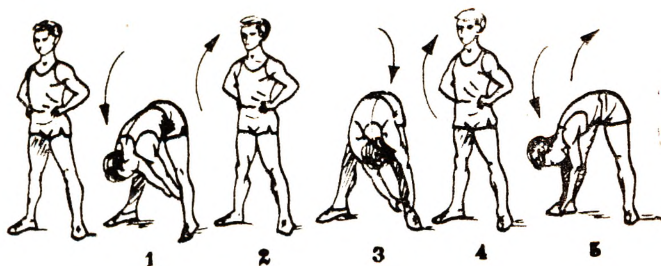


FIG. 40

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : *1* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înapoi printre picioare ; *2* — revenire ; *3* — îndoirea trunchiului înainte, ducînd mîinile la piciorul stîng ; *4* — revenire ; *5* — îndoirea trunchiului înainte, ducînd mîinile la piciorul drept ; *6* — revenire. Trunchiul se îndoaie înainte din ce în ce mai mult, picioarele se mențin întinse. Se repetă de 6—8 ori (fig. 40).

Exercițiul nr. 5

Stînd pe genunchi cu sprijin pe brațe : *1* — ridicarea piciorului drept și a brațului stîng întinse sus ; *2* — revenire ; *3* — aceleași mișcări cu schimbarea brațului și a piciorului. Ridicarea brațului și a piciorului se face amplu din articulație,

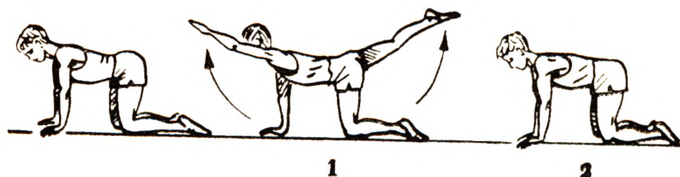


FIG. 41

piciorul de bază se menține sprijinit pe sol. Se repetă de 6—8 ori (fig. 41).

Exercițiul nr. 6

Stînd pe genunchiul stîng, piciorul drept îndoit înainte, brațele lateral : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta cu brațele întinse lateral, cu palmele în jos. Mișcarea se execută amplu, rar și se poate efectua și cu arcuiri în timpul răsucirii. Se repetă de 8—10 ori (fig. 42).

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal : *1* — ridicarea picioarelor întinse la verticală și coborîrea lor cu trecere în așezat,



FIG. 42

cu mîinile sprijinite pe sol ; *2* — revenire în culcat ; *3* — ridicarea trunchiului la verticală în așezat, cu brațele lateral ; *4* — revenire în culcat dorsal. În poziția așezat picioarele sînt întinse, spatele drept și privirea înainte. Se execută de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat facial, cu picioarele depărtate : *1* — ridicarea brațului drept lateral și răsucirea trunchiului în aceeași parte în sprijin culcat dorsal, pe brațul stîng ; *2* — revenire ; *3* — aceleași mișcări de la timpul 1 în partea cealaltă. Corpul se menține întins, privirea înainte, iar răsucirea trunchiului se execută amplu, picioarele fiind în contact cu solul, pe vîrfuri. Se execută rar, de 4—8 ori (fig. 43).

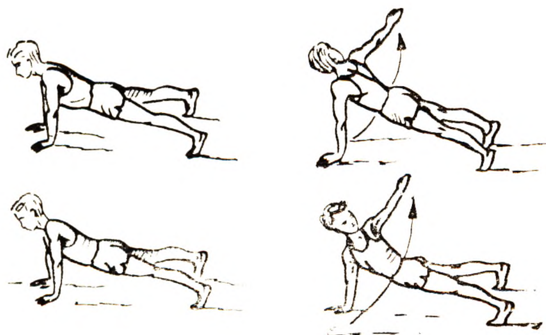


FIG. 43

Exercițiul nr. 9

Sprijin ghemuit : *1* — săritură pe verticală cu ducerea brațelor sus, corpul întins ; *2* — revenire în sprijin ghemuit. Săritura se execută cu extensie, picioarele se mențin întinse și apropiate, privirea sus. Se execută rar, de 4—8 ori.

Exercițiul nr. 10

Așezat : *1* — ridicarea brațelor lateral-sus, trunchiul în extensie, capul pe spate, inspirație profundă ; *2* — revenire cu expirație. Mișcarea, fiind de respirație, se execută rar și se repetă de 3—4 ori.

PROGRAMUL NR. 7

Mers cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept, 1—1,30 minute ; alergare pe loc, cu picioarele întinse înainte, 1—2 minute.

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat : *1* — îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor lateral ; *2* — revenire ; *3* — ridicare pe vîrfuri cu brațele sus, palmele față în față ; *4* — revenire. În timpul îndoirii picioarelor genunchii se depărtează mult, iar bazinul coboară cît mai jos posibil. Mișcarea se execută lent, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri, coatele lipite de trunchi ; *2* — revenire ; *3* — îndo-

irea brațelor cu mîinile la ceafă ; 4 — revenire ; *5* — îndoirea brațelor cu mîinile pe creștet ; *6* — revenire. Se repetă de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd pe genunchi : *1* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor înainte ; *2* — revenire ; *3* — extensia trunchiului cu ducerea brațelor lateral-sus, cu capul pe spate ; *4* — revenire. În timpul îndoirii trunchiului, șezuta se apropie de călcîie, extensia se execută amplu și întreaga execuție este lentă. Se repetă de 4—6 ori (fig 44).

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat : *1* — aplecarea trunchiului înainte la 90° cu ducerea brațelor întinse lateral ; *2* — revenire ; *3* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor ; *4* — revenire. Atît la aplecarea trunchiului, cît și la

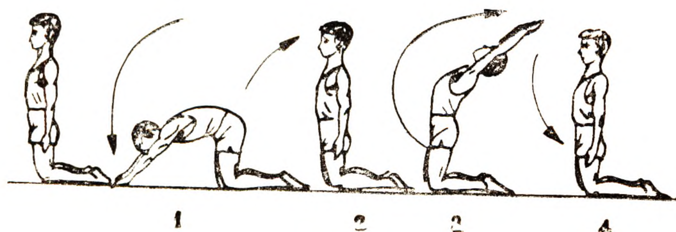


FIG. 44



FIG. 45

îndoire, picioarele trebuie să fie bine întinse. Execuția este lentă și îndoirea din ce în ce mai amplă. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd depărtat, cu brațele lateral : *1—4* — rotarea brațelor lateral, din înainte înapoi, din ce în ce mai amplă. *5—8* — rotarea brațelor în sens invers. Rotarea se execută la început prin descrierea unor cercuri mici, apoi, treptat, amplitudinea lor va crește. Se repetă de 6—8 ori (fig. 45).

Exercițiul nr. 6

Stînd pe genunchi, depărtat, cu mîinile pe șolduri : *1* — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu ducerea brațului drept sus pe lîngă ureche ; *2* — revenire ; *3—4* — aceeași spre dreapta, cu schimbarea brațului. Îndoirea trunchiului lateral se

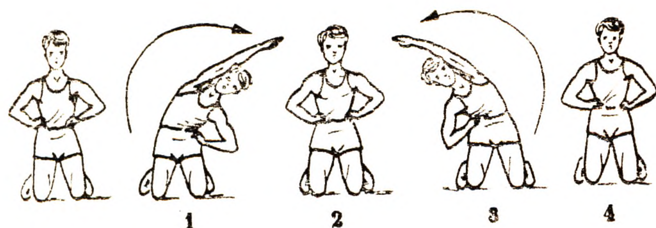


FIG. 46

execută amplu, fără răsucire, brațul ridicat ajută îndoirea. Se repetă de 6—8 ori (fig. 46).

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal : *1—2* — ridicarea picioarelor și ducerea lor întinse peste cap, cu atingerea solului ; 3—4 — revenire lentă în poziția inițială. Ridicarea și coborîrea picioarelor se execută lent, cu sprjinul brațelor pe sol. Exercițiul se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin culcat facial : *1* — îndoirea brațelor cu ridicarea piciorului stîng sus ; *2* — revenire ; *3* — aceeași mișcare de la timpul 1 cu ridicarea piciorului drept sus ; *4* — revenire. În timpul execuției corpul se menține drept, privirea înainte, mîinile se sprijină pe sol la nivelul umerilor. Se execută, după posibilități, de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 9

Stînd pe un picior, celălalt îndoit cu genunchiul la piept apucat cu ambele mîini : *1—4* — sări-

turi ca mingea, pe loc, din această poziție ; *5—8* — aceeași săritură, schimbînd poziția picioarelor. Săriturile se execută pe vîrf, în ritm uniform, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 10

Sprijin ghemuit : *1* — ridicare în stînd depărtat, pe vîrfuri, cu ridicarea brațelor sus, cu inspirație profundă ; *2* — revenire în sprijin ghemuit, cu expirație. La ridicarea în stînd depărtat corpul execută o ușoară extensie. Mișcarea se efectuează lent, de 3—4 ori.

PROGRAMUL NR. 8

Mers alternativ pe vîrfuri și pe călcîie, pe loc sau în deplasare, 30—60 secunde ; alergare cu genunchii întinși, cu ridicarea picioarelor în față, 60—90 secunde ; trecere în mers obișnuit, cu oprire după 10—20 secunde.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ducerea brațelor înainte, cu ridicare pe vîrfuri ; *2* — ducerea brațelor prin jos lateral, cu coborîrea călcîielor și din nou ridicare pe vîrfuri ; *3* — îndoirea brațelor cu mîinile la umeri ; *4* — revenire odată cu îndoirea accentuată a genunchilor. În timpul execuției spatele se menține drept, la îndoirea picioarelor șezuta trebuie să atingă călcîiele, iar privirea să fie orientată înainte. Mișcarea se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu brațele îndoite, cu mîinile la umeri : *1* — întinderea brațelor lateral, cu fandare lateral stînga ; *2* — revenire ; *3—4* — aceleași mișcări în partea opusă. Se execută de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu mîinile pe șolduri : *1* — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ridicarea brațelor lateral-sus ; *2* — revenire ; *3* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor printre picioare ; *4* — revenire ; *5—8* — aceleași mișcări spre dreapta. Se execută în ritm lent, cu picioarele întinse și se repetă de 4—6 ori (fig. 47).

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu brațele înainte, pumnii ușor închiși : *1—4* — răsucirea trunchiului alternativ stînga, dreapta, cu balansarea liberă a brațelor, în

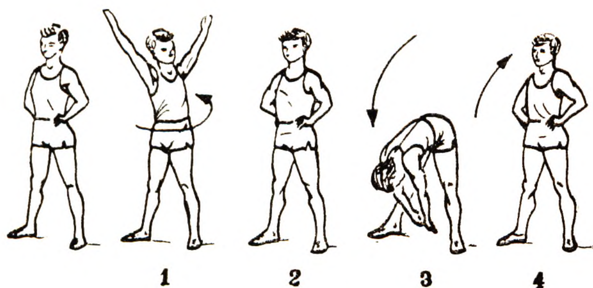


FIG. 47

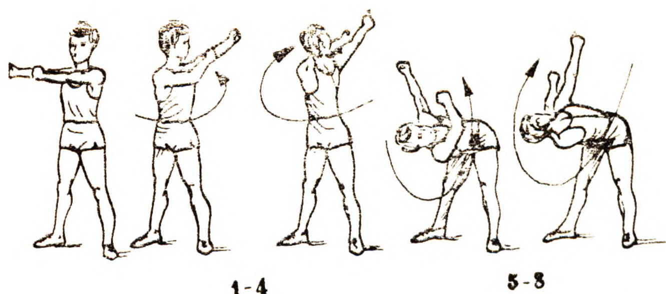


FIG. 48

partea răsucirii ; *5—8* — aceeași răsucire cu trunchiul aplecat la orizontală, cu ridicarea și coborîrea trunchiului după fiecare răsucire, apoi mișcarea se reia. În timpul mișcării greutatea corpului trece pe piciorul de partea răsucirii, iar piciorul opus se ridică pe vîrf. Brațul de partea răsucirii este întins, iar celălalt se îndoaie liber din cot. Exercițiul se efectuează lent, de 4—6 ori (fig. 48).

Exercițiul nr. 5

Stînd cu brațele lateral, pumnii ușor închiși : *1—4* — patru rotări de brațe în față, pornind în jos, cu încrucișarea brațelor în dreptul pieptului și ridicarea lor sus coroană, deasupra capului, cu ridicare pe vîrfuri și cu privirea la brațe. Pe timpul 4 brațele se opresc, cu pumnii încrucișați în dreptul pieptului, după care urmează patru rotări în sens invers, cu oprirea brațelor lateral pe timpul 8. Flotările se execută lent, amplu și se repetă de 3—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat cu brațele lateral : *1* — îndoirea trunchiului lateral spre stînga, cu ducerea brațului drept deasupra capului și a celui stîng la spate ; *2* — ridicare și îndoire cu arcuire în aceeași parte ; *3* — revenire ; *4—6* — aceleași mișcări în partea opusă. Mișcarea se efectuează lent, în plan frontal, și se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Culcat dorsal cu brațele îndoite, mîinile la ceafă : *1* — ridicarea piciorului stîng la verticală ; *2* — revenire ; *3—4* — aceleași mișcări cu piciorul drept ; *5—6* — ridicarea lentă a ambelor picioare cu apropierea lor cît mai mult de piept ; *7—8* — revenire. Exercițiul se efectuează lent, cu genunchii întinși, fără zgomot la așezarea picioarelor pe sol și se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 8

Sprijin ghemuit : *1—4* — prin deplasare în mîini, în 4 timpi, trecere în sprijin culcat facial ; *5* — îndoirea brațelor cu corpul drept ; *6* — întinderea brațelor (flotare) ; *7—10* revenire în sprijin ghemuit, prin deplasare înapoi pe mîini. Mișcarea se execută lent și se repetă de 4—8 ori.

Exercițiul nr. 9

Stînd cu vîrfurile picioarelor apropiate, cu mîinile pe șolduri : *1—4* sărituri ca mingea pe loc ; *5—8* — sărituri cu depărtarea și apropierea pi-

cioarelor, cu ducerea brațelor lateral (5), lîngă corp (6), lateral (7), și pe șold (8). Se execută în ritm vioi, în 8 timpi, și se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 10

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la ceafă, prin lateral, cu ușoară extensie a trunchiului, lăsarea capului pe spate și ridicare pe vîrfuri, inspirație profundă ; *2* — revenire în poziția de plecare, cu aplecarea capului înainte, expirație. Se execută prelung de 3—4 ori.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU AVANSAȚI

PROGRAMUL NR. 1

Mers controlat, mers cu pas fandat, 30—40 secunde ; alergare obișnuită, alergare cu călcîiele la șezută, alternînd aceste două variante ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor lateral.

Exercițiul nr. 1

Stînd cu bastonul în față apucat de capete : *1* — ridicarea brațelor înainte ; *2* — ridicare pe vîrfuri odată cu ducerea bastonului sus ; *3* — coborîrea brațelor înainte ; *4* — revenire în stînd. Exercițiul se execută energic și controlat, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu bara de haltere (de 20—30 kg) sprijinită pe umeri : *1* — îndoirea genunchilor ; *2* — întinderea lor în stînd. Mișcarea se repetă de 8—10 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—2* — îndoirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4*— revenire ; *5—8*— aceeași mișcare spre dreapta lent, de 4—6 ori (fig. 49).

Exercițiul nr. 4

Așezat : *1* — depărtarea picioarelor și ducerea brațelor lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, cu ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor. Mișcarea se execută din ce în ce mai amplu și se repetă de 4—6 ori.

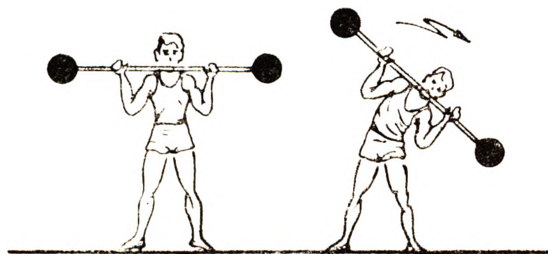


FIG. 49

Exercițiul nr. 5

Așezat : *1—4* — ridicarea și menținerea picioarelor în așezat echer, cu brațele lateral. Exercițiul se efectuează cu spatele drept, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd depărtat apucat de capetele extensorului, cu tălpile pe mijlocul acestuia : *1* — îndoirea simultană a brațelor cu ducerea mîinilor sub axilă ; *2* — întinderea brațelor. Mișcarea se poate executa alternativ cu o mînă, apoi cu cealaltă de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 7

Sprijin ghemuit, bastonul pe sol apucat de capete : *1* — săritură cu extensie și ridicarea brațelor sus ; *2* — coborîre în sprijin ghemuit. Săritura se execută ritmic, de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 8

Stînd cu bastonul în față apucat de capete : *1* — ridicarea brațelor sus cu inspirație ; *2* — coborîrea lor cu expirație. Mișcarea se execută rar, de 4—5 ori.

Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor, mers controlat, cu brațele îndoite la umăr, 20—40 secunde.

PROGRAMUL NR. 2

Mers pe vîrfuri, cu brațele lateral și cu rotarea capului, 20—30 secunde ; alergare pe loc ; sărituri pe ambele picioare cu deplasare înainte,

20—40 secunde ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor înainte.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu ducerea mîinilor la umeri ; *2* — sprijinirea mîinilor pe creștet ; *3* — ridicarea pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral-sus ; *4* — revenire în poziția de plecare. Exercițiul se efectuează energic, cu brațele controlate, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu hantele de 1 kg în mîini : *1—8* — mers ghemuit cu brațele înainte. Mersul se execută lent în serii de 2—4 ori.

Exercițiul nr. 3

Din aceeași poziție : *1* — pas lateral cu ridicarea brațelor lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire și ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută cu amplitudine, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, piciorul stîng sprijinit de un capăt al extensorului, celălalt capăt apucat cu mîna stîngă : *1—4* — îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire ; *5—8* aceeași spre stînga, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 5

Așezat pe un scaun, apucat cu mîinile din lateral de acesta : *1—8* forfecarea picioarelor. Mișcarea se repetă de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 6

Sprijin culcat facial :*1—2* îndoirea și întinderea brațelor (flotare). Mișcarea se execută în 2—3 serii. de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1—8* — sărituri în ghemuit, cu brațele lateral. Săriturile se repetă în serii, de 2—4 ori.

Exercițiul nr. 8

Așezat : *1* — ridicarea brațelor lateral, cu trunchiul în ușoară extensie, cu inspirație, ; *2* — coborîrea brațelor cu expirație.

Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor, mers cu respirație, 20—30 secunde, mers controlat cu brațele lateral-sus.

PROGRAMUL NR. 3

Mers controlat, mers cu rotarea brațelor, 30—40 secunde ; alergare, 15—20 secunde ; mers cu respirație.

Exercițiul nr. 1

Stînd cu bastonul în față apucat de capete : *1* — fandare lateral stînga, cu ducerea bastonului înainte ; *2* — revenire în stînd cu ridicarea lui sus ; *3—4* — aceeași mișcare spre dreapta, executată energic și controlat, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd cu bara de haltere de 20—30 kg sprijinită pe umeri : *1—8* — mers ghemuit. Mișcarea se execută în 2—3 serii.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu bara de haltere în față : *1—2* — îndoirea trunchiului înainte, cu sprijinirea barei pe sol ; *3—4* — revenire în stînd.

Mișcarea se execută amplu și cu picioarele întinse, de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu bara sprijinită pe umeri : *1—4* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *5—8* — răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire. Mișcarea se execută din ce în ce mai amplu, de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 5

Șezînd pe scaun, picioarele susținînd o greutate de 2—3 kg : *1—4* — ridicarea picioarelor și menținerea lor la 45° ; *5—8* — coborîrea lor lentă. Se execută de 3—5 ori (fig. 50).

Exercițiul nr. 6

Sprijin culcat facial cu picioarele pe un scaun : *1 — 2* — îndoirea și întinderea brațelor (flotare). Mișcarea se execută în 3—4 serii, de 4—6 ori.

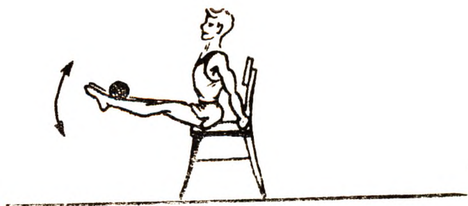


FIG. 50

Exercițiul nr. 7

Stînd cu hantele de 1 kg în mîini : *1* — *8* — sărituri ca mingea pe un picior ; *1—8* aceeași pe celălalt ; se repetă de 2—4 ori.

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1* — pas lateral cu ridicarea brațelor lateral-sus, cu inspirație ; *2* — revenire în stînd, cu expirație. Mișcarea se execută rar și amplu, de 4—5 ori. Mers relaxat cu respirație 20 — 30 secunde, mers controlat, cu brațele îndoite, mîinile la umeri.

PROGRAMUL NR. 4

Mers controlat, mers cu brațele îndoite cu mîinile pe ceafă, 20—30 secunde ; alergare pe loc ; galop 20 — 30 secunde ; mers cu respirație.

Exercițiul nr. 1

Stînd cu hantele de 1 kg în mîini : *1* — sprijin ghemuit cu hantelele pe sol ; *2* — ridicare în

stînd pe vîrfuri, cu brațele sus. Exercițiul se efectuează ritmic, iar pe timpul 2 corpul se întinde mult. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție: *1* — îndoirea brațelor cu antebrațele orientate în sus; *2* — întinderea lor lateral-sus, cu ridicare pe vîrfuri. Mișcarea se execută cu controlul brațelor de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat, cu hantele în miini: *1—2* — îndoirea răsucită a trunchiului spre dreapta cu arcuire, cu brațul stîng înainte jos, dreptul lateral-sus: *3—4* — aceeași spre stînga. Exercițiul se efectuează rar, cu amplitudine, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd pe genunchi: *1* — ridicarea brațelor lateral; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte, cu brațele sus, în așezat pe călcîie; *4* — revenire pe genunchi. Mișcarea se execută amplu, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd, între două scaune: *1* — ridicare în sprijin cu genunchii la piept; *2—3* — întinderea picioarelor în sprijin echer; *4* — revenire în sprijin stînd. Se execută de 6—8 ori (fig. 51).

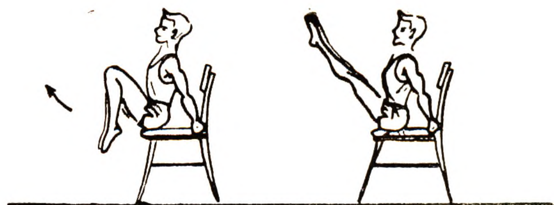


FIG. 51

Exercițiul nr. 6

Sprijin culcat dorsal : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea brațelor (flotare). Mișcarea se execută cu corpul întins, în 3—4 serii, de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea cu încrucișarea picioarelor. Săritura se execută ritmic, de 3—5 ori.

Exercițiul nr. 8

Stînd : *1* — pas înainte, cu depărtarea brațelor și îndoirea coatelor cu antebrațele în jos, cu inspirație ; *2* — revenire în stînd, cu expirație. Mișcarea se execută rar și amplu, de 4—5 ori.

Mers relaxat, mers controlat cu brațele îndoite, cu mîinile la piept, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 5

Mers pe loc, cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept, 20—30 secunde ; alergare cu

picioarele întinse înapoi ; mers cu respirație, cu sprijinirea mîinilor pe creștet.

Exercițiul nr. 1

Stînd depărtat, brațele sus, extensorul apucat de capete : *1*—*2* — tracțiune de capetele extensorului cu brațele lateral ; *3*—*4* — revenirea lor sus, cu rezistență. Exercițiul se execută energic, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas înainte cu stîngul și ridicarea brațelor înainte ; *2* — pas cu dreptul, cu ridicarea brațelor sus. Mișcarea se execută energic, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — aplecarea trunchiului înainte cu brațele lateral ; *2*—*3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire, cu palmele pe sol ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se efectuează rar, cu picioarele întinse, din ce în ce mai amplu, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, cu bastonul la spate apucat de capete : *1*—*2* — îndoirea trunchiului lateral stînga cu arcuire ; *3*—*4* — aceeași mișcare spre dreapta. Mișcarea se execută amplu de 3 — 5 ori.

Exercițiul nr. 5

Așezat cu o pernă pe creștet : *1—2* — coborîrea trunchiului în culcat dorsal ; *3—4* — ridicarea trunchiului în așezat. Exercițiul se repetă de de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu o bară de haltere de 20—30 kg în față : *1—2* — ridicarea barei sus din forță ; *3—4* — coborîrea ei la nivelul pieptului. Mișcarea se execută în 2—4 serii, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu bara sprijinită pe umeri : *1—8* — sărituri ca mingea. Se execută de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 8

Culcat dorsal : *1—2* — împingerea pieptului înainte în extensie, cu inspirație ; *3—4* — coborîrea pieptului, cu expirație. Mers relaxat și mers corectiv, cu brațele lateral-jos, 20—40 secunde.

PROGRAMUL NR. 6

Mers alternativ, mers controlat, mers cu pas fandat și cu răsucirea trunchiului, 20—30 secunde ; alergare pe loc ; sărituri pe ambele picioare cu deplasare înapoi, 20 — 30 secunde ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor prin înainte sus,

Exercițiul nr. 1

Stînd cu hantele de 1 kg în mîini : *1* — îndoirea genunchilor, cu balansarea unui braț înainte, celălalt înapoi ; *2* — întinderea genunchilor și balansarea brațelor în sens invers. Mișcarea se execută cu amplitudine, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Din aceeași poziție : *1* — îndoirea brațelor cu antebrațele înainte ; *2* — îndoirea brațelor cu antebrațele sus, cu ridicare pe vîrfuri ; *3* — îndoirea brațelor cu antebrațele înainte ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută rar, cu brațele încordate, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat, cu hantele în mîini : *1* — *2* — răsucirea trunchiului spre stînga, cu ducerea brațelor lateral în partea răsucirii, cu arcuire ; *3* — *4* — aceeași mișcare spre dreapta. Exercițiul se efectuează rar, cu amplitudine, de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — ridicarea brațelor lateral-sus cu arcuire ; *2*—*3* — îndoirea răsucită a trunchiului, cu ducerea ambelor brațe lateral stînga cu arcuire ; 4 — revenire în stînd ; *5* — *8* — aceleași mișcări spre dreapta, cu picioarele întinse. Se repetă de 4—5 ori (fig. 52).

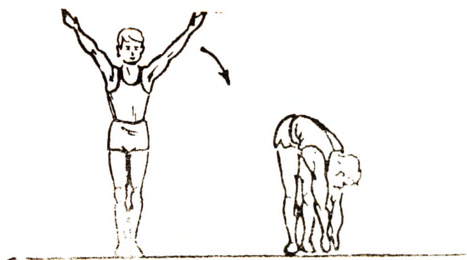


FIG. 52

Exercițiul nr. 5

Atîrnat : *1—4* — ridicarea și menținerea picioarelor în echer. Se repetă de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 6

Atîrnat : *1* — *2* — îndoirea brațelor, cu ridicarea bărbiei deasupra punctului de apucare ; *3* — *4* — întinderea lentă a brațelor în atîrnat (tracțiuni). Se repetă în 2—4 serii de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd cu coarda înapoi ținută de capete : *1* — *8* — sărituri la coardă pe ambele picioare. Se execută de 3 — 4 ori.

Exercițiul nr. 8

Din aceeași poziție : *1* — *2* — pas lateral cu ridicarea brațelor prin lateral sus, cu inspirație ; *3* — *4* — coborîrea lor cu expirație. Mișcarea

se execută rar, de 4 — 5 ori. Mers relaxat, mers controlat cu brațele înainte, 20 — 30 ori.

PROGRAM DE GIMNASTICĂ DE ÎNTREȚINERE PENTRU PERSOANE ÎN VÎRSTĂ

PROGRAMUL NR. 1

Mers pe vîrfuri, cu brațele lateral 20 — 25 secunde ; alergare ușoară pe vîrfuri, 20—25 secunde ; mers cu respirație.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicarea brațelor înainte : *2* — ridicare pe vîrfuri cu brațele sus ; *3* — coborîrea brațelor înainte ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută lent, de 3—5 ori

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat cu brațele lateral : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4* — aceeași spre dreapta. Exercițiul se execută lent, de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 3

Mers cu sprijin pe mîini și picioare (în 4 labe), 10—20 secunde, mers relaxat cu respirație.



FIG. 53

Exercițiul nr. 4

Culcat dorsal : *1* — ridicarea piciorului stîng sus ; *2* — coborîrea lui ; *3—4* — aceeași cu dreptul. Se repetă de 4—5 ori (fig. 53).

Exercițiul nr. 5

Stînd cu fața la perete, la 1 m distanță : *1* — cădere înainte în sprijin, cu brațele îndoite ; *2* — împingere în perete în stînd. Exercițiul se repetă de 4—5 ori.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU COPII

PROGRAMUL NR. 1

Mers pe vîrfuri cu brațele sus, 1—2 minute, alergare pe vîrfuri, 20—40 secunde ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor lateral.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicarea brațelor înainte ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu brațele sus ; *3* — revenire pe tălpi cu brațele lateral ; *4* — revenire în stînd.

În timpul exercițiului se va controla ținuta brațelor și a picioarelor ; se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1—2* — pas lateral stînga, cu îndoirea trunchiului în aceeași parte cu arcuire, cu ridicarea brațului drept sus și ducerea celui stîng la spate ; *3—4* — aceeași mișcare în partea dreaptă. Se va acorda o atenție deosebită arcuirilor ; se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu fața la perete, la 1 m distanță : *1—2* — căderea corpului înainte, în sprijin cu brațele îndoite pe perete ; *3—4* — împingere în brațe și revenire în stînd. În timpul căderii înainte corpul se menține bine întins ; se repetă de 6—8 ori (fig. 54).

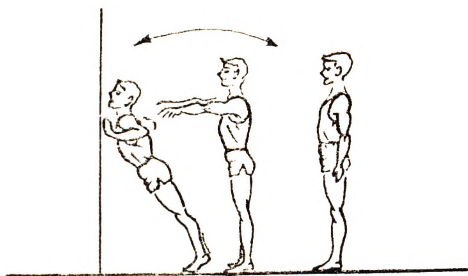


FIG. 54

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1 — 8* — sărituri ca mingea pe vîrfuri. Se execută de 4—6 ori. Mers cu respirație, cu ridicarea și coborîrea brațelor lateral, 40—60 secunde ; mers controlat (corectiv) cu brațele lateral-jos, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 2

Mers cu ridicarea brațelor sus, cu întindere ; mers cu răsucirea trunchiului ; alergare alternativă pe un picior, 30—60 secunde ; mers cu respirație cu ridicarea brațelor lateral-sus.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea genunchilor în ghemuit, cu ducerea brațelor lateral-jos ; *2—3* — ridicare în stînd odată cu ducerea brațelor lateral-sus ; *4* — revenire în stînd. Ritmul de execuție este lent, cu accent pe corectarea ținutei ; se repetă de 4—6 ori (fig. 55).

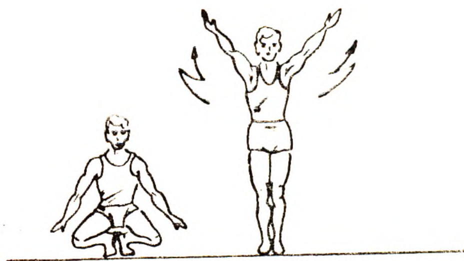


FIG. 55

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1—2* — pas lateral stînga, cu răsucirea trunchiului și ducerea brațelor în aceeași direcție, cu arcuire ; *3—4* — răsucirea trunchiului spre dreapta cu arcuire.

Accentul se pune pe răsucirea trunchiului ; se repetă de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — îndoirea genunchilor în sprijin ghemuit ; *2* — aruncarea picioarelor prin săritură în sprijin culcat ; *3* — revenire prin săritură în sprijin ghemuit ; *4* — ridicare în stînd.

Mișcarea se execută ritmic de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea, cu depărtarea și apropierea picioarelor. Mișcarea se repetă de 4—6 ori. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor, mers cu respirație cu ridicarea brațelor înainte, 40—60 secunde, mers controlat, cu brațele lateral

PROGRAMUL NR. 3

Mers pe vîrfuri, cu brațele lateral ; mers ghemuit, 40—60 secunde ; alergare cu picioarele întinse înapoi, 30—40 secunde ; mers cu respirație cu ridicarea și coborîrea brațelor.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1—2* — fandare lateral stînga, cu brațul stîng lateral-sus, dreptul lateral-jos ; *3—4* —

fandare lateral dreapta cu brațul drept lateral-sus, stîngul lateral-jos. În timpul execuției accentul se pune pe ținuta trunchiului și poziția brațelor ; se va repeta de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat cu brațele lateral : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; 5—8 — rotarea trunchiului spre dreapta. Mișcarea se execută lent, cu amplitudine, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Sprijin culcat facial : *1* — îndoirea brațelor ; *2* — întinderea brațelor (flotări). Corpul se menține bine întins și se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd : ghemuit, cu brațele lateral : sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte. Săritura se efectuează 20—40 secunde. Mers cu relaxarea picioarelor și respirație, cu ridicarea brațelor sus ; mers corectiv cu brațele îndoite la piept, 20—40 secunde.

PROGRAMUL NR. 4

Mers cu fandare cu brațele lateral 20—30 secunde ; alergare și săritură pe ambele picioare cu deplasare înainte 20—30 secunde ; mers liniștitor cu respirație.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — pas înainte cu stîngul odată cu ducerea brațelor înainte ; *2* — pas cu dreptul și ridicarea brațelor lateral-sus. Mișcarea se execută amplu și rar, cu brațele bine întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat : *1—2* — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu brațele sus și bătaia palmelor cu arcuire ; *3—4* — aceeași mișcare în partea dreaptă. Exercițiul se efectuează rar, cu îndoirea trunchiului din ce în ce mai mult, de 4—6 ori (fig. 56).

Exercițiul nr. 3

Stînd, cu trunchiul aplecat înainte cu hantele de 1 kg în mîini : *1* — îndoirea brațului stîng la piept ; *2* — întinderea brațului stîng și îndoirea celui drept. Mișcarea se execută amplu cu îndoirea brațelor, alternativ sau simultan, de 6—8 ori.



FIG. 56

Exercițiul nr. 4

Sprijin ghemuit : *1* — săritură în extensie, cu brațele lateral-sus ; *2* — revenire în sprijin ghemuit. Săritura se execută ritmic, de 8—10 ori. Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor ; mers cu respirație cu brațele îndoite, mîinile pe creștet ; mers controlat, cu brațele întinse înainte.

PROGRAMUL NR. 5

Mers pe vîrfuri, cu brațele lateral și cu rotarea capului, 20—40 secunde ; alergare pe vîrfuri și cu călcîiele la șezută, 20—30 secunde ; mers cu respirație, cu ducerea mîinilor pe creștet.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — sprijin ghemuit ; *2* — revenire în stînd, cu ridicarea brațelor sus. Mișcarea se execută ritmic de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat : *1* — aplecarea trunchiului înainte la orizontală, cu brațele lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire și ducerea mîinilor la vîrfurile picioarelor ; *4* — revenire în poziția de plecare. Exercițiul se efectuează amplu, cu picioarele întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Sprijin culcat facial : *1* — întoarcere în sprijin culcat lateral (costal) stînga ; *2* — trecere în sprijin

culcat dorsal ; *3* — întoarcere în sprijin culcat lateral (costal) pe brațul drept ; *4* — revenire în sprijin culcat facial. Mişcarea se execută cu corpul întins, brațele întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1—8* — sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor și bătaia palmelor deasupra capului. Săriturile se execută ritmic, de 4—6 ori.

Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor ; mers cu respirație 20—40 secunde, mers cu ridicarea brațelor lateral ; mers controlat, cu brațele încrucișate la spate, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 6

Mers alternativ 8 timpi pe vîrfuri, 8 timpi ghemuit și 8 timpi respirație, de 2—3 ori ; alergare pe vîrfuri și alergare cu picioarele întinse înapoi, 20—40 secunde ; mers cu respirație cu mîinile pe șolduri.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ducerea brațelor îndoite cu mîinile la piept ; *2* — pas cu piciorul stîng lateral cu ducerea brațelor lateral, palmele în sus ; *3* — apropierea piciorului stîng, cu brațele îndoite cu mîinile la piept ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceleași mișcări cu ducerea piciorului drept lateral. Exercițiul se efectuează cu îndoirea și întinderea brațelor energic, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat cu brațele lateral : *1—2—3* — îndoirea răsucită a trunchiului înainte, cu ducerea brațelor la vîrful piciorului stîng, cu arcuire ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceleași mișcări cu îndoire spre piciorul drept. Se repetă de 4—6 ori alternativ spre stînga și dreapta.

Exercițiul nr. 3

Sprijin culcat facial : 1—8 — deplasare în semicerc, în sprijin pe mîini, cu corpul și brațele întinse. Se repetă de 4—6 ori, cu pauze scurte între execuții.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—4* — sărituri ca mingea ; *5—8* — sărituri cu ridicarea genunchilor la piept. Se va executa ritmic, de 4—6 ori.

Mers cu relaxarea brațelor și a picioarelor ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor înainte și coborîrea lor, 20—30 secunde ; mers controlat, cu brațele lateral, 20—30 secunde.

PROGRAME DE GIMNASTICĂ PENTRU ADULȚI

PROGRAMUL NR. 1

Mers pe vîrfuri, cu brațele sus, 30—40 secunde ; alergare pe vîrfuri pe loc, 20—40 secunde ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor lateral,

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1—2* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațului stîng înainte-sus și a celui drept jos-înapoi ; *3—4* — schimbarea poziției brațelor. Mișcarea se execută alternativ, ritmic, cu arcuire, de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — fandare lateral stînga, cu brațele lateral ; *2* — revenire în stînd ; *3* — fandare lateral dreapta, cu brațele lateral ; *4* — revenire în stînd. Se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1—2* — îndoirea și întinderea genunchilor, cu balansarea brațelor înainte și înapoi ; *3—4* — aceleași mișcări cu balansarea brațelor în sens invers. Balansarea brațelor se execută amplu, odată cu îndoirea genunchilor, de 4—6 ori (fig. 57).



FIG. 57

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — pas cu piciorul stîng lateral, cu ridicarea brațelor lateral-sus ; *2—3* — aplecarea trunchiului înainte, cu brațele lateral, cu arcuire ; *4* — revenire în stînd. Aplecarea trunchiului înainte se execută cu spatele drept, cu picioarele bine întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu fața la perete la distanță de 1 m : *1* — căderea corpului înainte în sprijin pe perete, cu brațele îndoite ; *2* — împingere cu brațele în perete și revenire în stînd. Se execută cu corpul întins de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—4* — sărituri ca mingea ; *5—8* — sărituri cu încrucișarea picioarelor. Săriturile se execută ritmic, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng și ridicarea brațelor lateral, cu inspirație ; *2* — coborîrea brațelor cu încrucișarea lor înainte, cu expirație. Se repetă amplu, de 4—6 ori. Mers controlat, cu brațele îndoite, cu mîinile la piept, 30—40 secunde.

Mers pe călcîie, cu brațele lateral-jos, 20—30 secunde ; alergare cu genunchii sus ; mers cu respirație, cu ridicarea brațelor sus.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile la piept ; *2—3* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ducerea brațelor lateral, cu arcuire ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceleași mișcări cu pășire spre dreapta. Mișcarea se execută ritmic, cu arcuire energică a brațelor lateral, de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — coborîre în sprijin ghemuit ; *2* — săritură în stînd depărtat, cu brațele lateral. Se execută ritmic de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ridicarea brațelor lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului lateral stînga, cu arcuire, acționînd energic cu brațul drept-sus ; *4* — revenire în stînd. Îndoirea trunchiului se execută alternativ spre stînga și spre dreapta, cu arcuire accentuată, de 4—6 ori (fig. 58).

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ridicarea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte, cu ducerea brațelor la vîrfurile picioarelor,

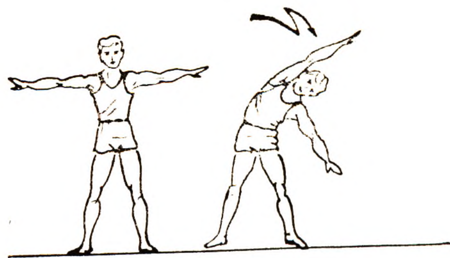


FIG. 58

cu arcuire ; *4* — revenire în stînd. Îndoirea trunchiului se execută cu picioarele întinse și amplu, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd : *1* — coborîre în sprijin ghemuit ; *2* — întinderea picioarelor energic înapoi, în sprijin culcat facial ; *3* — revenire în sprijin ghemuit ; *4* — ridicare în stînd. Exercițiul se efectuează ritmic, cu brațele întinse, energic, de 5—6 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd : *1—8* — sărituri ca mingea, cu ridicarea și coborîrea brațelor, înainte și lateral. Se execută în 2—3 serii, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ridicarea brațelor lateral-sus, cu inspirație ; *2* — revenire în stînd cu expirație. Mișcarea se execută rar, de 4—5 ori ; mers controlat cu brațele încrucișate la spate, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 3

Mers pe vîrfuri, cu brațele lateral, 20—30 secunde ; alergare șerpuită ; mers pe vîrfuri cu respirație, cu brațele îndoite, cu mîinile pe șolduri.

Exercițiul nr. 1

Stînd :*1* — ridicare pe vîrfuri, cu brațele sus ; *2* — coborîre în sprijin ghemuit. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — îndoirea brațelor cu mîinile pe creștet ; *2* — ridicare pe vîrfuri, cu ducerea brațelor lateral-sus. Mișcarea se execută ritmic, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu hantele de 1 kg în mîini : *1* — aplecarea trunchiului înainte cu brațele lateral ; *2—3* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceleași mișcări cu răsucire spre dreapta. Se execută ritmic, alternativ stînga-dreapta, de 4—6 ori (fig. 59).

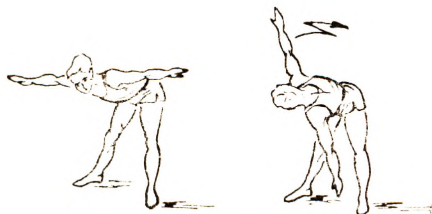


FIG. 59

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, cu hantele de 1 kg în mîini : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta. Mișcarea se execută amplu, rar, de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 5

Stînd cu hantele în mîini : *1* — îndoirea brațului stîng cu ducerea hantelei sub axilă ; *2* — întinderea brațului stîng și îndoirea celui drept. Mișcarea se excută rar, iar îndoirea se poate efectua și simultan ; se repetă de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 6

Din aceeași poziție : *1—8* — sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor și a brațelor. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 7

Din aceeași poziție : *1* — pas înainte cu ridicarea brațelor înainte-sus, cu respirație ; *2* — revenire în stînd, cu expirație. Exercițiul se efectuează lent, de 3—4 ori. Mers controlat cu brațele îndoite, cu mîinile pe creștet, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 4

Mers ghemuit, cu brațele lateral ; mers pe vîrfuri, 20—30 secunde ; alergare cu picioarele întinse înapoi ; mers cu respirație, cu ducerea brațelor prin jos înapoi, cu revenirea lor pe același drum.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral : *2—3* — fandare lateral stînga cu ducerea brațului stîng lateral-sus și a celui drept lateral-jos ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* aceleași mișcări cu fandare lateral dreapta. Se execută alternativ, stînga-dreapta, cu brațele bine întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas lateral cu stîngul, îndoirea brațului stîng cu mîna pe creștet și ridicarea celui drept lateral-sus ; *2* — revenire în stînd ; *3—4* — aceleași mișcări spre dreapta. Se execută alternativ, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu fața la scaun, la un pas depărtare : *1* — ridicarea brațelor prin înainte sus ; *2—3* — aplecarea trunchiului înainte cu sprijinirea mîinilor întinse pe spătarul scaunului, arcuire ; *4* — revenire în stînd. În timpul aplecării trunchiului, spatele se menține drept, iar arcuirile se fac din ce în ce mai amplu ; se repetă de 4—6 ori (fig.60).

Exercițiul nr. 4

Șezînd călare pe scaun : *1—2* — îndoirea trunchiului lateral-stînga, cu brațele lateral, cu arcuire ; *3—4* — aceleași mișcări spre dreapta. Mișcarea se execută amplu, picioarele se păstrează sprijinite pe sol ; se repetă de 4—5 ori.

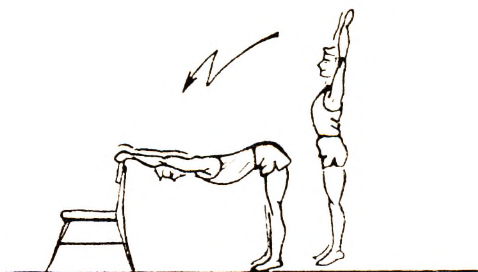


FIG. 60

Exercițiul nr. 5

Sprijin culcat facial, cu mîinile pe scaun : *1—2* — îndoirea și întinderea brațelor (flotare). Se execută de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu fața la scaun : *1* — săritură în stînd pe scaun ; *2* — coborîre tot prin săritură. Se efectuează de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Șezînd pe scaun : *1* — ridicarea brațelor sus cu extensia trunchiului, inspirație ; *2* — coborîrea brațelor, expirație ; mișcarea se va executa rar, de 4—5 ori. Mers controlat cu brațele îndoite, cu mîinile la ceafă, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 5

Mers pe vîrfuri cu brațele îndoite, cu mîinile pe creștet, 20—30 secunde ; alergare pe loc cu

călcîiele la șezută ; mers cu respirație, cu trecere în sprijin ghemuit la cîțiva pași, cu expirație forțată

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ducerea brațelor înainte ; *2* — ridicare pe vîrfuri cu brațele sus ; *3* — coborîrea brațelor înainte ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută ritmic cu brațele bine întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — ridicare pe vîrfuri cu brațele înainte ; *2—3* — îndoirea genunchilor cu brațele înainte ; *4* — revenire în stînd. Îndoirea genunchilor se execută lent ; se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd cu bastonul (gantele) la spate, apucat de capete : *1* — ridicarea brațelor înapoi-sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte, cu arcuire și ridicarea accentuată a brațelor înapoi-sus ;*4* — revenire în stînd. Îndoirea trunchiului se execută cu picioarele întinse, cu arcuirea din ce în ce mai amplă, de 4—6 ori (fig. 61).

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat cu bastonul la spate, apucat la nivelul coatelor : *1—2* — îndoirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *3—4* — îndoirea trunchiu-

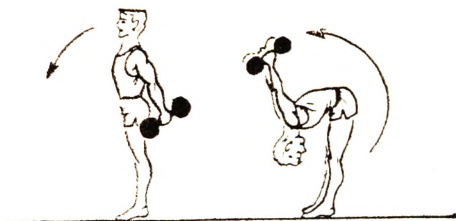


FIG. 61

lui spre dreapta cu arcuire. Mișcarea se execută cu arcuiri ample, de 4—6 ori (fig. 62).

Exercițiul nr. 5

Sprijin culcat facial: *1—8* — deplasare în semicerc prin mutarea mîinilor pe sol. În timpul deplasării corpul se menține întins; se repetă de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 6

Stînd cu bastonul înainte, apucat de capete: *1—8* — sărituri ca mingea cu forfecarea picioare-

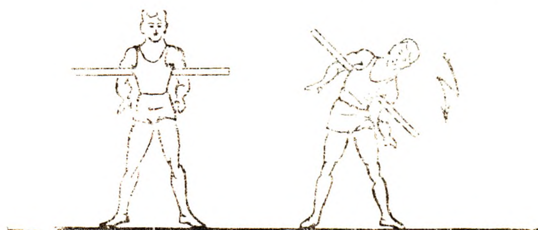


FIG. 62

lor întinse înapoi. Exercițiul se efectuează ritmic, de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 7

Stînd depărtat, bastonul în față apucat de capete : *1* — ridicarea brațului sus, inspirație ; *2* — revenire în stînd, expirație. Mișcarea se execută lent, de 3—5 ori. Mers controlat cu brațele înainte, bastonul apucat de capete, 20—30 secunde.

PROGRAMUL NR. 6

Mers alternativ, 8 timpi mers obișnuit, 8 timpi cu sprijin și pe brațe (în 4 labe), 20—30 secunde ; sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte ; mers pe vîrfuri, alternativ, cu respirație, 20—30 secunde.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1—2* — îndoirea genunchilor în sprijin ghemuit cu brațele lateral-jos ; *3—4* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor lateral-sus. Se repetă de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1—3* fandare înainte pe piciorul stîng, cu arcuire și ridicarea brațelor lateral-sus ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută alternativ pe un picior și pe celălalt, iar trunchiul efectuează o ușoară extensie. Se repetă de 5—6 ori.

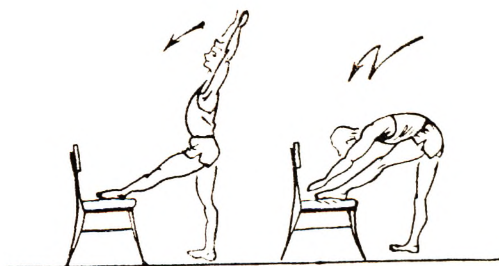


FIG. 63

Exercițiul nr. 3

Stînd cu fața la scaun : *1* — ridicarea brațelor sus cu sprijinirea piciorului stîng întins pe scaun ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire pe piciorul stîng ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceeași cu piciorul drept sprijinit. Mișcarea se execută alternativ, de 3—5 ori (fig. 63).

Exercițiul nr. 4

Stînd depărtat, brațele sus ținînd scaunul : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta. Rotările se efectuează amplu, rar, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 5

Din aceeași poziție : *1* — îndoirea brațelor la piept ; *2* — întinderea brațelor sus. Mișcarea se execută lent, de 8—10 ori (fig. 64).

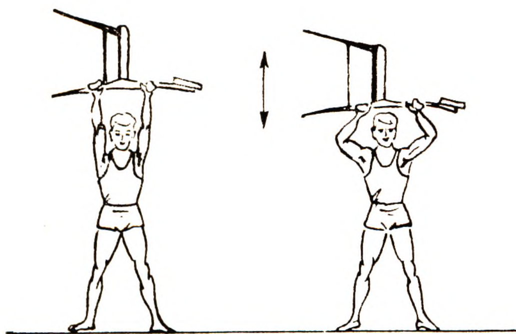


FIG. 64

Exercițiul nr. 6

Stînd cu fața la scaun: *1—2* — săritură prin depărtat peste scaun. Mișcarea se va repeta de 6—8 ori.

Exercițiul nr. 7

Șezînd pe scaun cu picioarele depărtate: *1* — ridicarea brațelor lateral cu trunchiul în extensie, inspirație; *2* — coborîrea brațelor cu ușoară aplecare a trunchiului înainte, expirație. Mișcarea se execută rar, de 4—5 ori. Mers controlat, cu brațele lateral, palmele orientate în sus, 20—30 secunde.

PROGRAME DE GIMNASTICA PENTRU PERSOANE ÎN VÎRSTĂ

PROGRAMUL NR. 1

Mers pe loc cu balansarea amplă a brațelor 15—20 secunde ; alergare pe loc, alergare pe vîrfuri în tempo variat, 20—30 secunde ; mers relaxat cu ridicarea brațelor prin înainte sus, cu respirație.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — pas lateral cu stîngul cu ridicarea brațelor lateral ; *2* — revenire în stînd ; *3* — pas lateral cu dreptul cu ridicarea brațelor lateral ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută în tempo lent, cu brațele bine întinse, de 4—6 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas lateral cu stîngul, cu brațele lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului spre stînga, cu arcuire și bătaia palmelor deasupra capului ; *4* — revenire în depărtat cu brațele lateral ; *5—8* — aceleași mișcări spre dreapta executate lent ; se repetă de 3—5 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng cu îndoirea brațelor, cu mîinile la umeri ; *2—3* — aplecarea trunchiului înainte cu brațele lateral ;

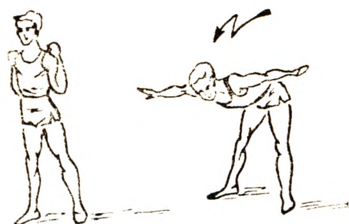


FIG. 65

4 — revenire în stînd. Aplecarea trunchiului înainte se execută lent, cu spatele drept, de 3—4 ori (fig. 65).

Exercițiul nr. 4

Stînd cu miinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea. Exercițiul se repetă în serii, de 2—3 ori. Mers relaxat cu respirație, cu ridicarea și coborîrea brațelor lateral, 20—30 secunde. Mers controlat cu brațele înainte.

PROGRAMUL NR. 2

Mers pe vîrfuri cu brațele lateral, 20—30 secunde ; alergare ușoară, alergare cu picioarele întinse înainte, 15—20 secunde ; mers cu respirație cu brațele lateral.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — pas înainte cu piciorul stîng, cu ridicarea brațelor înainte : *2* — pas cu dreptul, cu

ridicarea brațelor sus ; *3* — stînd cu coborîrea brațelor înainte ; *4* — revenire în poziția de plecare. Exercițiul se repetă de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng, cu ridicarea brațelor lateral ; *2—3* — răsucirea trunchiului spre stînga cu arcuire ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceleași mișcări pășind cu piciorul drept. Se execută alternativ de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — pas lateral pe piciorul stîng, cu îndoirea brațelor cu mîinile la piept ; *2—3* — îndoirea răsucită a trunchiului înainte, ducînd brațele la vîrful piciorului stîng ; *4* — revenire în stînd. Mișcarea se execută amplu, rar, cu picioarele întinse de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor. Săriturile se execută pe vîrfuri, de 2—3 ori. Mers relaxat și cu respirație, cu ridicarea și coborîrea brațelor prin înainte, 20—30 secunde. Mers controlat, cu brațele lateral-sus.

PROGRAMUL NR. 3

Mers, 8 timpi pe vîrfuri, 8 timpi ghemuit, 15—20 secunde ; alergare pe loc, alergare pe vîrfuri, cu genunchii sus ; mers cu respirație, cu brațele îndoite, cu mîinile la piept, 15—20 secunde.

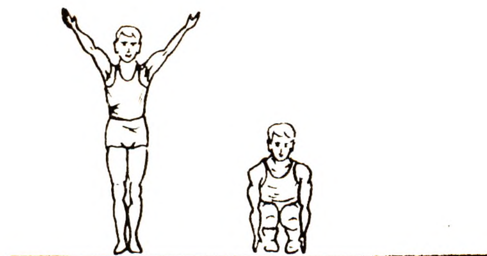


FIG. 66

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicare pe vîrfuri cu brațele lateral-sus ; *2* — coborîre în sprijin ghemuit. Mișcarea se repetă de 4—6 ori (fig. 66).

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng cu ridicarea brațelor lateral ; *2—3* — îndoirea trunchiului spre stînga cu brațul stîng sus, dreptul jos, arcuire ; *4* — revenire în stînd ; *5—8* — aceeași, pășind lateral și cu piciorul drept. Mișcarea se execută amplu, rar, alternativ stînga-dreapta, de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — pas lateral cu ridicarea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea trunchiului înainte și ducerea brațelor între picioare, cu arcuire ; *4* — revenire în poziția de plecare. Exercițiul se efectuează amplu, cu picioarele întinse, de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd : *1—8* — sărituri ca mingea cu depărtarea și apropierea picioarelor, cu bătaia palmelor deasupra capului. Săriturile se execută pe vîrfuri, de 2—3 ori. Mers relaxat cu respirație, cu ridicarea brațelor prin lateral sus, 20—30 secunde, mers controlat, cu brațele încrucișate la spate.

PROGRAMUL NR. 4

Mers, 8 timpi obișnuit, 8 timpi cu răsucirea trunchiului spre stînga și spre dreapta, 15—20 secunde, alergare ușoară pe vîrfuri ; sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte ; mers cu respirație cu brațele îndoite, cu mîinile pe creștet, 15—20 secunde.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — ridicare pe vîrfuri cu ducerea brațelor sus ; *2—3* — îndoirea genunchilor cu balansarea brațelor pe jos înapoi ; *4* — revenire în poziția de plecare. Mișcarea se execută lent cu întinderea completă a corpului pe timpul 1 ; se repetă de 3—5 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd depărtat cu brațele lateral : *1—4* — rotarea trunchiului spre stînga ; *5—8* — rotarea trunchiului spre dreapta. Exercițiul se efectuează amplu, rar, de *2—4* ori.

Exercițiul nr. 3

Stînd depărtat : *1—2* — răsucirea trunchiului spre stînga și ducerea brațelor în aceeași direcție, cu arcuire ; *3—4* — aceleași mișcări spre dreapta. Se execută amplu, de 3—4 ori.

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri : *1—8* — sărituri ca mingea cu încrucișarea picioarelor la fiecare săritură. Săriturile se execută pe vîrfuri, în serii de 3—4 ori. Mers relaxat cu respirație, 20—30 secunde ; mers controlat cu brațele lateral-sus.

PROGRAMUL NR. 5

Mers fandat cu brațele lateral, 15—20 secunde ; alergare pe loc, alergare cu picioarele întinse înainte ; mers cu respirație, cu brațele îndoite, cu mîinile la piept, 15—20 secunde.

Exercițiul nr. 1

Stînd : *1* — îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor lateral ; *2* — ridicare în stînd pe vîrfuri, cu bătaia palmelor deasupra capului. Mișcarea se execută în tempo lent cu întinderea corpului pe timpul 2 ; se repetă de 4—5 ori.

Exercițiul nr. 2

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng cu ridicarea brațelor lateral ; *2—3* — fandare lateral stînga, cu îndoirea trunchiului spre dreapta, brațele



FIG. 67

sus, arcuire ; *4* — revenire în stînd ; 5—*8* — aceeași cu fandare lateral dreapta. Mișcarea se execută lent, alternativ stînga-dreapta, de 3—4 ori (fig. 67).

Exercițiul nr. 3

Stînd : *1* — pas lateral cu piciorul stîng, cu aplecarea trunchiului înainte, brațele lateral ; 2—*3* — îndoirea trunchiului înainte cu arcuire ; *4* — revenire în stînd ; 5—*8* — aceeași cu pas lateral spre dreapta. Mișcarea se execută lent, de 3—4 ori (fig. 68).

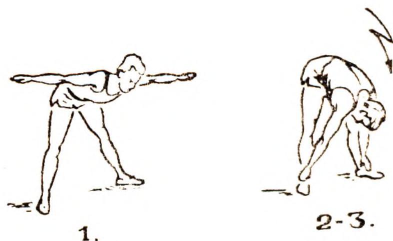


FIG. 68

Exercițiul nr. 4

Stînd cu mîinile pe șolduri: *1—4* — sărituri ca mingea pe piciorul stîng; *5—8* — sărituri ca mingea pe piciorul drept. Se repetă de 2—3 ori. Mers relaxat cu respirație, cu ridicarea brațelor lateral. 15—20 secunde: mers controlat cu brațele îndoite cu mîinile la ceafă.

CUPRINS

Redactor : Emilia Ivan
Tehnoredactor : N. Panaitide

Ediția I—1963
Coli tipar : 4,75
Tiraj : 11.700 + 90 ex.
Bun de tipar la 15.08.1974

I. P. „Oltenia"
Craiova, str. Mihai Viteazul nr. 4
Comanda nr. 288.

Diminuarea activității fizice a omului tinde să devină din ce în ce mai dăunătoare pentru organism, prin efectele nefavorabile ale sedentarismului.

Practicarea exercițiilor fizice oferă posibilitatea compensării acestei lipse de mișcare prin intermediul unor mijloace variate dintre care gimnastica sistematică la domiciliu, în aer liber sau la locul de muncă, constituie o formă eficientă.

Gimnastica zilnică contribuie la fortificarea organismului, la dezvoltarea capacității de muncă și la întărirea continuă a stării de sănătate a copiilor, tinerilor, adulților și vîrstnicilor.

În vederea realizării acestui deziderat exercițiile de gimnastică trebuie să fie bine selecționate și sistematizate astfel încît să asigure o gradare corespunzătoare a efortului, fără a neglija respectarea regulilor de igienă personală și a locului de desfășurare.

Lei 4,25